لە زنجیرە کتێبە پەروەردەییەکانی گۆڤاری

١

دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە

هۆکار و چارەسەر

نووسینی
نوێنەر یاسین

پێداچوونەوەی:
ڕۆژگار محمد خۆشناو - هەمزە عەباس فەقێ



238	19.2k	7
posts	followers	following

Promote | Edit Profile

پەیجی فەرمی 📚 کتێبی PDF 📚

Public Figure

ئێرە

باشترین و بەسوودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان

بە خۆڕایی و بە شێوەی PDF دابگرە

.

Ganjyna

.

لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان
drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVslbo_



Ktebi_PDF



دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە

** هۆکارو چارەسەر **

نوێنەر یاسین

توێژەری دەروونی

لە ئامادەیی ژیار -٢-ی ئاحکومی

پێداچونەوەی

ڕۆژگار محمد خۆشناو - هەمزە عەباس فقێ

لە زنجیرە کتێبە پەروەردەییەکانی گۆڤاری ژیار (١)

ناوی کتێب:
دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە

نوسینی:
نوێنەر یاسین

پێداچونەوەی:
ڕۆژگار محمد خۆشناو – هەمزە عەباس فقێ

دیزاین:
جمعە صدیق کاکە

نۆرەو ساڵی چاپ:
چاپی یەکەم، ٢٠١٨

تیراژ:
١٠٠٠ دانە

چاپ:
چاپخانەی ماردین

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارە سپاردنی 122ی ساڵی 2018ی پێدراوە

زۆر سوپاس بۆ

مامۆستای بەڕێزو خۆشەویست مامۆستا هەمزە عەباس فقێ بۆ پێشەکیو پێداچونەوەی ئەم بەرهەمەو هەوڵەکانی بۆ بەچاپگەیاندنی.

مامۆستای هەمیشەییو خۆشەویستم مامۆستا ڕۆژگار محمد خۆشناو بۆ پێداچونەوەی ئەم نامیلکەیەو سەرنجو تێبینیەکانی.

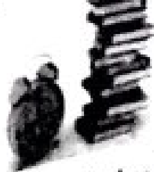
پڕۆژەی ژیار کە ئەرکی بڵاوکردنەوەی ئەم بەرهەمەیان خستە ئەستۆ.

نوێنەر یاسین

پێشەکی:

ئاشنا بوونمان بە چەمکی تاقیکردنەوە دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای ژیان و چاوکردنەوەمان، تاقیکردنەوە لە فەرهەنگی ئاینیماندا وشەیەکی باوو ناسراوەو ڕۆژانە بەر گوێمان دەکەوێت، هاوکات لە یەکەم ڕۆژی خوێندن و چوونە قوتابخانەوەش ئیدی ئەوە وێردی سەر دەم و زارەو تونێلێکی ترسناکو ڕێگای پڕ لە حەسرەتی هات و نەهاتە.

سروشتی تاقیکردنەوە وا بە ئێمە ئاشنا کراوە کە هەمیشە دەبێ سەختو زەحمەتو پڕوکێنەرو لە توانا بەدەربێت! ئەگینا پێی ناگوترێت تاقیکردنەوە، هەر لە منالیەوە بەبەرگوێمان هەڵدەدەن کەبرادەری ڕاستەقینە دەبێ بە هەڵوێستی پڕ لە ئازارو گران تاقیبکرێنەوە، زێڕ دەبێ بیسوتێنی لەناو کورەی ئاگردا ئینجا دەردەکەوێ زێڕە یان تەنەکەیەکی بێبایەخ !



ئەمانەو چەندانی تر بەشدارن لە وێناکردنی دیمەنێکی تایبەت و سەخت ئامێز لە دیدو تێڕوانینی هەرتاکێك لە کۆمەڵگەی ئێمەدا، بۆیە دەتوانین بڵێین کە تاقیکردنەوە لە مەبەستی سەرەکیو بنچینەیی خۆی خزێنراوەو لە نەستی ئێمەدا سیمایەکی ناحەزو کارێکی بێگارو شەڕانگێزانەیە.

تاقیکردنەوە، کە لە بنەڕەتدا مەبەستی سەرەکی بۆ (دڵنیایی)ە، واتە دڵنیابوون لە تێگەیشتن و ڕەوینەوەی گومان و دوودڵی لە دروست حاڵی بوون، کەچی لە تێگەی ئێمەدا بەرامبەر بە هەندێ دەستەواژەی تر مانا کراوە وەك: (تۆڵەسەندنەوە، سزادان، ئەشکەنجە...) کەواتە ئەم ڕوانینە لە نەستی ئێمە بەشێوەیەك جێگیربووە کە ئەستەمە بتوانین لەبەرامبەر وشەی تاقیکردنەوەدا کاردانەوەی ئاساییمان هەبێتو وەك پێویستیەك یان دڵنیابوون و سەلماندن وەریبگرینو مامەڵەی لەگەڵدا بکەین.

جێی خۆیەتی توێژەران و پسپۆڕانی بواری دەروونی بۆ ڕەواندنەوەی ئەم تێگەیشتنە باوو هەڵەیە بێنەمەیدانو جوامێرانە شان بدەنەبەر ڕاستکردنەوەو ناساندنەوەی ئەم چەمکەو لانی کەم نەوەی نوێ لە وەها پێناسەو ڕوانینێك بپارێزن و تاقیکردنەوە ڕادەستی ماناو مەبەستی سەرەکیو بنەڕەتی خۆی بکەنەوەو چیتر نەبێت بە مۆتەکەی گیانمان و خەوی شیرینمان لێ تفت و تاڵ بکات و ترسو دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە ئەوەی فێری بووین لەبیرمان بباتەوەو بەرهەمی ماندووبوونمان بەبابدات.



سەرەڕای کاریگەرییەکانی ئەو تێگەیشتنە نادروستانە لە ئێستادا تاقیکردنەوە لە هۆکارەوە گۆڕاوە بۆ ئامانج! کە ئەمە بووە بە هۆکارێکی تر بۆ بەلارێدابردن و دوورکەوتنەوەی ڕێگای گەیشتن بە مەنزڵ، زۆرینەی قوتابیان لەبری ئەوەی مامەڵەیان لەگەڵ تاقیکردنەوە وەك هۆکارێك بێت بۆ دڵنیایی و جێگیربوونی زانیارییەکان، کردوویانە بە ئامانج و لەپێناو تاقیکردنەوە دەخوێنن و لەگەڵ وەرگرتنی هەر وشەیەك بیریان لای ئەوەیە ئاخۆ لە تاقیکردنەوە چۆن وەڵام بدەنەوە! هەر دوای وەڵامدانەوە شتێك نامێنێت بەناوی زانیارییەوە و هیچ کاریگەری و شوێنەوارێکی ئەرێنی لەمامەڵەی ڕۆژانەیدا نابینرێت!؟.

ئەم نامیلکەیەی بەردەستت یەکێکە لە هەوڵە جوان و نایابەکانی مامۆستا (نوێنەر یاسین) کە پسپۆڕە لەو بوارەو بەشێوەیەکی زانستی و بابەتیانە شەنوکەوی بابەتی تاقیکردنەوەو چۆنیەتی مامەڵەو تێڕوانینی قوتابیانی بۆ ئەو بابەتە هەستیارە کردووەو بەشێوازێکی ئاسان و سادە بە خوێنەران و قوتابیان دەڵێت کە تاقیکردنەوە هۆکارێکە بۆ دڵنیایی و جێگیرکردنی زانیارییەکان لە یادگەو بەبیرهاتنەوەشیان لەکاتی خۆی و بەباشترین شێوە، لێزانانە باس لە هۆکارەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و چۆنیەتی چارەسەرکردنیان دەکات.

مامەڵەو ڕوانینی تەندروست لەگەڵ زانیارییەکان و ڕەواندنەوەی گومان و دوودڵییەکان و ئارامی دەروون و هاوسەنگی وادەکات هەوڵ و تەقەلاکان زوتر بە ئامانج بگەن و ڕەنجی فێرخواز بەفیڕۆ نەڕوات و

زانیارییەکان ببن بەبەشێك لەدەسکەوت و بەرهەمی بەدەستهاتووی خوێندکار.

لەخوێندنەوەی ئەم بەرهەمە نایابە گەیشتمە ئەو بڕوایەی کە بەخوێنەری سەنگینو بەتایبەت توێژی قوتابیان بڵێم، گەر دەتەوێ سەرکەوتنت مسۆگەرتر بکەیت و کەشێکی دەروونی پڕ لە ئارامی بگوزەرێنیو خاوەن تێگەیشتنێکی راست و ڕەوان بیت بۆ تاقیکردنەوە، دوودڵ مەبە لە خوێندنەوەی ئەم نامیلکەیەو بەشێوەی کرداری لە ژیانی رۆژانەی خوێندکاریت پەیڕەوی بکە.

هەمزە عەباس فەقێ

٢٠١٨

هەولێر

بەشی یەکەم

دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە





پێناسەی دڵەڕاوکێ:

بە بڕوای (سیگمۆند فرۆید) دڵەڕاوکێ: بریتیە لە هەستکردن بە ترس‌و ناخۆشی کە هۆکارو سەرچاوەیەکی روون‌و ئاشکرای نیە. هەروەها فرۆید پێی وایە سێ جۆر دڵەڕاوکێ هەیە کە ئەوانیش بریتین لە (دڵەڕاوکێی واقیعی-بابەتی)، (دڵەڕاوکێی عوصابی)، (دڵەڕاوکێی ئاکاری)، دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لە جۆری دڵەڕاوکێی واقیعی-بابەتیە.

پێناسەی تاقیکردنەوە:

جۆرێکە لە تێست کردن لە بواری فێرکردن کە تیایدا ئاستی قوتابی دیاریدەکرێت لەو زانیاریانەی فێری بووە.

ئامانجەکانی تاقیکردنەوە:

١- پێوانی ئاستی زانستی‌و دیاریکردنی خاڵە لاوازو بەهێزەکانی قوتابیان.

٢- پێشبینیکردن لەبارەی داهاتوی تێست کراو، واتە: بەهۆی تاقیکردنەوەوە پێشبینی ئەوە دەکرێ کە تێست کراو لە داهاتودا لە چ بوارێك سەرکەوتودەبێت.

٣- پۆلێنکردنی تاکەکان بەپێی ئاستی فێرکاریان بۆ گروپەکان.

٤- دیاریکردنی پلەی قوتابیان‌و جیاوازی تاکایەتی.



ه- لێكۆڵینەوە لەو پرۆگرامەی كە پێشكەشی قوتابیان كراوەو دیاریكردنی پێویستیەكانی لە گۆڕانكاریو گەشەپێدانو چاككردنی.

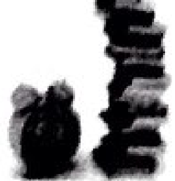
جۆرەكانی تاقیكردنەوە:-

١- **تاقیكردنەوەی وتاری:-** ئەو پرسیارانە لەخۆدەگرێت كە پێویستیان بە وەڵامی تەعبیریو دارشتن هەیەو توانای تاك لەسەر رێكخستنی بیرۆكەكانو گوزارشت لێكردنیان بە وشە دەپێویٚ، نمونەی ئەم جۆرە پرسیارانە:-

- بەكورتی باسی گرنگی دەروونزانی بكە لە بواری پەروەردە؟
- رونیبكەوە ژنو پیاو كامیان زیاتر بەرێژەی جینی (بۆمێڵی) بەشدارن لە دروستكردنی كۆرپەلە؟

٢- **تاقیكردنەوەی بابەتی:** خەسڵەتو نیشانەی سەرەكی پرسیارەكانی ئەم جۆرە تاقیكردنەوە ئەوەیە كە بۆ هەر برگەو پرسیارێك وەڵامی دیاریكراو هەیە، ئەركی سەرشانی فێرخواز ئەوەیە كە یەكێك لەو وەڵامانە هەڵبژێرێ، وەك پرسیاری راستو چەوتو هەڵبژاردنو گونجاندن...تاد.

٣- **تاقیكردنەوەی زارەكی:** بە یەكێك لە تاقیكردنەوە كۆنەكان دادەنرێتو پشت دەبەستێت بە گوێگرتنو ئەزبەركردنو توانای دەربڕین بەتایبەت لەبواری زانستە سروشتیەكانو شیعرو ئەزبەركردنی قورئانی پیرۆزو فەرموودە...تاد بەكاردێت، هەروەها ئەم تاقیكردنەوەیە لە بواری چاوپێكەوتنی كار بەكاردەهێنرێ بۆ دامەزراندنی فەرمانبەرو كارگوزارو مامۆستا...تاد.



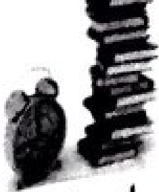
٤- تاقیکردنـەوەی کـرداری: ئـەم جـۆرە تاقیکردنەوەیـە گونجـاوە بـۆ پێوانـەکردنی شـارەزایی‌و کارامەییـەکان (مهـارات) کـە پێویسـتە لـە گۆڕەپـانی کـارکردن‌و لـەکاتی بـە ئاکـام گەیانـدنی چـالاکیەکان بەرجەستەبن، بۆنموونـە تاقیکردنـەوەی تاکـەکان لـە بـواری (چـالاکی وەرزشی، وێنەکێشـان، مۆسیقاژەنین، دروسـتکردنی نەخشـە، کشـت‌و کاڵ، چێشت لێنان...تاد)

پێناسەی دڵەڕاوکێی تـاقیکردنەوە:

دۆخێکی هەڵچوونیەو بریتییە لە هەستکردنی قوتابیان بە فشـار، یـان پەسـتی بـەر لـە تاقیکردنـەوەو کـاتی ئەنجامـدانی، دەبێتـەهۆی کۆمـەڵێك گۆڕانکـاری فسـیۆلۆژی‌و جەسـتەیی‌و ڕەفتـاری‌و کاریگـەری هەیـە لەسـەر وەڵامدانـەوەی پرسیارەکانی تاقیکردنەوەو نمرەی بەدەستهێنراوی قوتابیان.

ئایا دڵەڕاوکێی تـاقیکردنەوە ئەرێنییە، یان نەرێنییە؟

هەموو هەڵچوونێك ڕۆڵـی خـۆی هەیـەو کاریگـەری ئـەرێنی‌و نـەرێنی هەیـە بـە ئاستی جیاواز، ئەو هەڵچوونانەی کە بەشێوەیەکی نەرێنی وێناکراون‌و ناسـێنراون، هەموویان لە هەندێك هەڵوێست‌و دۆخدا پێویستن، واتە: باشی‌و خراپـی‌و ئـەرێنی‌و نـەرێنی هەڵچـوونەکان پەیوەسـتن بـە ئاسـت‌و ڕێـژەی هەریـەکێکیان‌و ئـەو هەڵوێستەی کـە تیایدا هەسـت بـە هەڵچوونەکە دەکـەین، بۆیـە گـەر قوتـابی بـە ڕێژەیەکی سروشتی هەست بە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بکات، ئەوا کاریگەرییـەکی ئەرێنی هەیە لەسەر قوتابی‌و دەبێتە پاڵنـەرێك بـۆ ئـەوەی بخـوێنێ‌و بەگرنگیـەوە خـۆی بـۆ ئامـادە بکـات، چـونکە دەترسـێ گـەر نـەخوێنێ نمـرەی بـاش



بەدەستنەهێنێ، بەڵام ئەگەر ڕێژەی دڵەڕاوكێی تاقیكردنەوە بەرزتربوو لە ڕێژەی پێویست، ئەوا كاریگەرییەكی نەرێنی دەبێ، چونكە دەبێتەهۆی ئەوەی قوتابی نەتوانێ بەشێوەیەكی گونجاو خۆی بۆ تاقیكردنەوە ئامادەبكاتو لەكاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەكان لە هۆڵی تاقیكردنەوە زۆریەی وەڵامەكانی بیربچێتەوە.

نیشانەكانی دڵەڕاوكێی تاقیكردنەوە:

یەكەم: نیشانە فیزیكییەكان:

١- سەرئێشە.

٢- زیادبوونی لێدانی دڵ.

٣- تەنگبوونی هەناسە، واتە: ناتوانێ بەشێوەیەكی سروشتی هەناسە بدات.

٤- ئارەقەكردن.

٥- گرژبوونی ماسولكە.

٦- شڵەژانی گەدە.

٧- لەرزین

٨- هەندێك جار لە هۆشخۆچون.

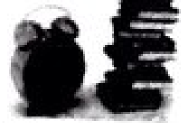
دووەم: نیشانە هەڵچوونییەكان:

١- هەستكردن بە نیگەرانی.

٢- خەمباری.

٣- تورەبوون (پەست بوون).

٤- هەستكردن بە ماندوبوون.



سێیەم: نیشانە هزرییەکان:

١- لاوازی تەرکیزو ڕێکخستنی بیرۆکەکان.

٢- بیرنەهاتنەوەی زانیارییەکان لەکاتی تاقیکردنەوە، واتە: وەڵامی پرسیارەکانی بیرنایەتەوە لە هۆڵی تاقیکردنەوە.

٣- بیرهاتنەوەی وەڵامی پرسیارەکان دوای تەواوبوونی تاقیکردنەوە.

٤- تەرکیز خستنەسەر ئەوەی کە هاوڕێکانیو ئەوانی تر چۆن وەڵام دەدەنەوە.

٥- بیرکردنەوەی نەرێنی، بۆ نمونە کاتێك قوتابی وابیردەکاتەوە کە ناتوانێ نمرەی بەرز بەدەست بهێنێو پرسیاری گرانی بۆ دێتەوە...تاد.

چوارەم: نیشانە ڕەفتارییەکان:

١- دواخستنی تاقیکردنەوە.

٢- خوێندنی لە ڕادەبەدەری بێ سوود (ناکارا).

٣- تێکچونی خەو (کەم خەوی، یان زۆر خەوی).

٤- هەڵەکردن لە وەڵامدانەوەی پرسیارەکان لەکاتێکدا بابەتەکە دەزانێ.

تێبینی:-

مەرج نیە دڵەڕاوکێ هەموو ئەو نیشانانەی تێدابێ.



هۆکارەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە:

١- کەمی باوەڕبەخۆبوون: یەکێك لە هۆکارەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بریتییە لە لاوازی باوەڕبەخۆبوون، چونکە ئەو قوتابیانەی کە باوەڕبەخۆبوونیان لاوازە ناتوانن بەشێوەیەکی گونجاو ڕوبەڕوی هەڵوێستو ڕوداوەکانی ڕۆژانە ببنەوە کە یەکێك لەو هەڵوێستانە بریتییە لە تاقیکردنەوە.

٢- کەمی ڕێزگرتنی خود: ڕێزگرتنی خود بریتییە لەو تێڕوانینو بیرو بۆچوونو بیرکردنەوانەی کە تاك هەیەتی دەربارەی خودی خۆی، کاتێك تاك بەشێوەیەکی نەرێنی بیردەکاتەوە، ئەمە واتای ئەوەیە کە ڕێزگرتنی خودی لاوازو کەمە، بەڵام کاتێك تاك بەشێوەیەکی ئەرێنی بیردەکاتەوە ئەمە واتای ئەوەیە کە ڕیزگرتنی خودی بەرزە، جا کەمی ڕێزگرتنی خودو بیرکردنەوەی نەرێنی تاك دەربارەی تواناکانی خۆی کاردەکاتە سەر دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای قوتابی.

٣- پێشبینییەکانی خودو خێزان: کاتێك دایكو باوكو ئەندامانی تری خێزان پێشبینی ئەوە دەکەن کە قوتابی دەرناچێت، ئەوا دەبێتەهۆی ئەوەی کە قوتابی هەست بە ترسو دڵەڕاوکێ بکات.

٤- فشارەکانی خێزان: زۆرجار دایكو باوك فشارێکی زۆر دەخەنە سەر قوتابیو هەمیشە پێی دەڵێن: بخوێنە، تۆ ناخوێنی، ئاوابێ نمرەت پێ نایە...تاد، ئەمەش قوتابی تووشی فشاری دەروونیو دڵەڕاوکێ دەکات.

٥- فشارخستنەسەر خود بۆ دەستکەوت: کاتێک قوتابی فشارێکی زۆر دەخاتە سەر خۆی‌و کۆمەڵێک مەلزەمە لەسەر خۆی کۆدەکاتەوەو نازانێ لەسەر کامیان بخوێنێ‌و زۆر لە خۆی دەکات بۆ خوێندن‌و پشوو وەرناگرێ، ئەوا تووشی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە دەبێت.

٦- لاوازی کارامەیی خوێندن: واتە: کاتێک قوتابی شێوازای خوێندنی هەڵەبێت‌و نەزانێت بەشێوەیەکی زانستی بابەتەکان بخوێنێ، بۆ نمونە لەبری تێگەیشتن لە بابەتەکان ئەزبەریانبکات، یان بابەتە زانستییەکان بەدوای یەکتر بخوێنێ، یان چەند کاتژمێرێك لەسەر یەکتر بخوێنێ بێ پشوو وەرگرتن...تاد.

٧- پەیامە نەرێنییەکانی مامۆستا: یەکێکی تر لە هۆکارەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بریتییە لەو پەیامە نەرێنییە ڕوخێنەرانەی کە هەندێك مامۆستا ئاراستەی قوتابیانی دەکەن، بۆ نمونە کاتێك مامۆستا بە قوتابیەکانی دەڵێ: کەس لە بابەتی من دەرناچێ، کەس نمرەی تەواو ناهێنێ...تاد.

٨- شێوازی پرسیارەکان‌و گرانیان.

٩- کەمی خوێندن‌و خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە.

١٠- کەمی کاتی تاقیکردنەوە.

١١- پێشبڕکێ لەگەڵ هاوپۆلەکانی‌و ئارەزووەکی زۆر بەوەی کە لەوان باشتربێ.

١٢- ڕاگەیاندن: هەندێجار بەشێك لەو بابەتانەی کە لە ڕاگەیاندن پەخش دەکرێ قوتابی توشی بێهیوایی‌و ڕەشبینی‌و دڵەڕاوکێ دەکات.



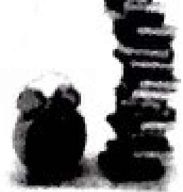
بۆچی لەکاتی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە قوتابی زانیارییەکانی بیردەچێتەوە؟

یەکێك لە نیشانە مەزرییەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بریتییە لە لەبیرچوونەوەی وەڵامی پرسیارەکان لەکاتی تاقیکردنەوەو بیرهاتنەوەی وەڵامەکان دوای تاقیکردنەوە، بەدڵنیاییەوە ئەمەش هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە پەیوەندییەکی پێچەوانە هەیە لە نێوان هەڵچوونەکان‌و توانا ئەقڵییەکان، واتە: کاتێك ئاستی هەڵچوونەکان بەرز دەبێتەوە، ئەوا توانا ئەقڵییەکانی تاك نزمدەبێتەوە، جا لەبەرئەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەش بە یەکێك لە هەڵچوونەکان دادەنرێ، بۆیە لەکاتی هەستکردن بەم هەڵچوونە لە هۆڵی تاقیکردنەوە قوتابی توانا ئەقلییەکانی نزمدەبێتەوەو زانیارییەکانی بیرنایەتەوە، بەڵام کاتێك لە هۆڵی تاقیکردنەوە دێتەدەرەوە، دۆخە هەڵچوونییەکەی نامێنێ، بۆیە ئەگەری هەیە وەڵامەکانی بیربێتەوە، لەبەرئەوە زۆر پێویستە قوتابی هەوڵبدات لە هۆڵی تاقیکردنەوە دۆخە هەڵچوونییەکەی ئاسایی بکاتەوە.

بەشی دووەم

چۆنییەتی زاڵبوون بەسەر دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە





بوونی ئاستێکی پێویست لە دڵەڕاوکێ گرنگە بۆ دەستپێکردنی هەر پرۆسەیەک، بۆیە ئاستێکی دیاریکراو لە دڵەڕاوکێ لەکاتی تاقیکردنەوە، یان بەر لە تاقیکردنەوە تاڕادەیەک گرنگی‌و ڕۆڵی هەیە لە خۆئامادەکردنی قوتابی لە وەڵامدانەوەی پرسیارەکان‌و گرنگی دان بە تاقیکردنەوە، بەڵام دڵەڕاوکێی زۆر کاریگەری نەرێنی دەبێت‌و پێویستە قوتابی هەوڵبدات بەسەریدا زاڵببێت‌و خۆی ئارامبکاتەوە، لێرەدا کۆمەڵێك ڕێنمایی دەخەینەڕوو بۆ زاڵبوون بەسەر دڵەڕاوکێ.

یەکەم: پێش تاقیکردنەوە:

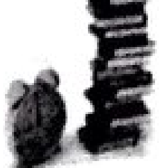
کۆمەڵێك چالاکی‌و تەکنیك هەیە کە پێویستە پێش تاقیکردنەوە ئەنجامیان بدەیت، تاوەکو بتوانی بەسەر دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەدا زاڵبیت کە ئەمانەن:

١- ڕێکخستنی شێوازی خوێندن:

هەندێك لە سەرچاوەکان لە (٢٥٪ - ٤٠٪)ی سەرکەوتنی قوتابی لە تاقیکردنەوەکان بۆ شارەزایی‌و چۆنییەتی خۆئامادەکردنی زانستی بۆ تاقیکردنەوە دەگەڕێننەوە، بۆیە پێویستە بەشێوەیەکی گونجاوو زانستی بخوێنی‌و هەوڵبدەیت ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە جێبەجێ بکەیت:

أ- شوێنی خوێندن: ئەو شوێنەی کە تیایدا دەخوێنی شوێنێکی گونجاوبێ‌و ئەم مەرجانەی تێدابێ:

- پلەی گەرمییەکەی مامناوەندبێ.
- دووربێ لە دەنگە دەنگو هێمن بێ.

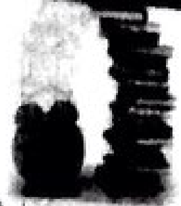


- ڕووناکیەکەی گونجاوبێ، واتە: نە تاریك بێو نە زۆر ڕووناکیش بێ.
- واباشە کورسیو مێزی تیابێو لەسەر کورسیو لەبەردەم مێز بخوێنی.
- ژووری خەوتن نەبێ.

ب- ڕۆژانە بابەتەکانی خۆت بخوێنەو لەماڵەوە ئەرکەکانت ئەنجام بدەو بەر لە ڕۆیشتن بۆ قوتابخانە وانەی داهاتو ئامادە بکە، هەروەها کە لە قوتابخانە گەڕایتەوە ئەو وانانەی کە ئەو ڕۆژە خوێندوتانە دووبارە پێداچونەوەیەکی خێرایان بۆ بکە، چونکە دووبارەکردنەوەی وانەکان، زانیاریەکان لە یادگەت بەهێزتر دەکات، لە پاشان وانەی بەیانی ئامادەبکەو ئەرکەکانی بەیانی جێبەجێ بکە، واتە: بەر لە ڕۆیشتن بۆ قوتابخانەو خوێندنی وانەکان لەگەڵ مامۆستاکەت وانەکانت بخوێنە، هەروەها دوای گەڕنەوەشت پێداچونەوەیەکی خێرایا بۆ بکە.

ت- پێویستە ڕۆژانە بەوپەڕی ئەرکیزو ئاگاییەوە گوێ بۆ مامۆستا بگری لەکاتی ڕونکردنەوەی وانەکانو بەشداری بکەیت لە پۆلو تێبینی بنوسیو پرسیار لە مامۆستاکەت بکەیت گەر لە بابەتێك تێنەگەیشتیو بابەتەکان کورت بکەیتەوەو خاڵە گرنگەکان دیاربکەیت لە تێنوسێکی تایبەتدا.

پ- سەرەتا بابەتەکان بەشێوەیەکی گشتی بخوێنەو زانیارییەکی گشتی دەربارەیان وەربگرە، پاشان بەتێگەیشتنەوە ئەزبەریان بکە.



ج- هەوڵبدە سەرچاوەی تر لەسەر ئەو بابەتە بەدەستبهێنیو بیخوێنیتەوە تاوەکو باشتر لێی تێبگەی.

ح- بە تەرکیزو ئاگاییەوە بخوێنەو لەکاتی خوێندن پەیوەندی خۆت لەگەڵ هەموو ئەو وروژێنەرانەدا بپچڕێنە کە سەرنجت لەسەر خوێندن لادەبەن، وەك: مۆبایلو ئینتەرنێتو کۆمپیوتەر...تاد، پێویستە ئەم ئامێرانە لە ژووری خوێندن نەبن، مەگەر بۆ پێویستی خوێندن.

هەروەها دەتوانی ڕامێنانی بەهێزکردنی تەرکیز بەکاربهێنی، کە یەکێك لە باشترینو ئاسانترین ڕامێنانەکان بریتییە لە (بەپێچەوانە ژماردن)، بۆنمونە لە ٩٩ بژمێرە بەرەوخوار (٩٩، ٩٨، ٩٧، ٩٦... تاوەکو ١) ئەگەر هەستت کرد ئەم ڕامێنانە ئاسانە دەتوانی لە یەك کاتدا دوو ژمارەی جیاواز بژمێری بەیەکەوە، واتە: لەلایەك لە (٦٠) بەرەو خوار، لە لایەکی تر لە (٣٧) بەرەوخوار، بەم شێوەیە: (٥٩، ٣٦، ٥٨، ٣٥، ٥٧، ٣٤...)، یان، دەتوانی لە (١٠٠) وە (٣) نمرە (٣) نمرە بێیتەخوار، بەم شێوەیە (١٠٠، ٩٧، ٩٤، ٩١...) ئەم ڕامێنانە یارمەتیت دەدات بۆئەوەی مێشکت ڕابهێنی کە ماوەیەکی زۆر بیرت لای یەك بابەت بێتو تەرکیزت بەهێزبێت.

هەروەها خۆخاوکردنەوەش کاریگەری ئەرێنی هەیە لەسەر زیادبوونی تەرکیز، لە خاڵی (٦) باسی خۆخاوکردنەوەو جۆرەکانی خۆخاوکردنەوە کراوە.

خ- بابەتەکان بە تێگەیشتنەوە بخوێنەو دەرخیان مەکە بۆ ئەوەی لێی تێبگەی، ئەو بابەتانەی بە تێگەیشتنەوە دەخوێنرێ ئاسانتر دەگەڕێتەوە لەکاتی پێویست.

د- گرنگی بە وێنەكان بدە، چونكە یادگەی مرۆڤ وێنەكان ئاسانترو باشتر عەمباردەكاتو لێیان تێدەگات، بۆ نمونە لە بابەتی (زیندەزانی) گرنگی بە وێنەی كرۆمۆسۆمو خانەو شانەو ئەندامو كۆئەندامەكان بدە، لە بابەتی كیمیا گرنگی بە وێنەی گەردو كانزاكان...تاد بدە، هەروەها لە سەرجەم بابەتەكانی تریش بەهەمان شێوە.

ژ- هەوڵبدە زانیارییەكان پەیوەست بكەی بە زانیاری تر، چونكە بەهۆی پەیوەست كردنی زانیاریەكان یادگەت بەهێز دەبێتو ئاسانتر زانیارییەكانت بیردێتەوە.

ر- زیاتر گرنگی بە بابەتە گرنگەكان بدە، واتە: ئەو بابەتانەی كە مامۆستاكەت بە گرنگ دیاریكردوەو كاتێكی زۆری لە پۆلدا بۆ تەرخانكردووە، زیاتر بیانخوێنە.

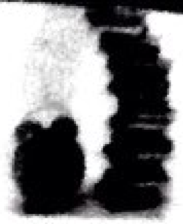
ز- خۆت تاقیبكەوە، واتە: پرسیار لە خۆت بكەو وەڵامبدەرەوە، بە نووسینو بە قسەكردن.

س- هەوڵبدە پرسیاری تاقیكردنەوەكانی پێشتر بەكاربهێنیو شیكاریان بكەیت ئەگەر دەستت كەوت.

ش- دوای كاتژمێرێك خوێندن پشوویەكی (١٠-١٥) خولەكی وەربگرە.

ص- بە زۆر مەخوێنە، واتە: كاتێك هەستتكرد كە فشارێكی دەروونی زۆرت لەسەرە، ئەوا دەست لە خوێندن هەڵبگرەو پشوبدە.

چ- بۆئەوەی چاوەكانت ماندو نەبن لەكاتی خوێندن پێویستە مەودای نێوان چاوتو ئەو شتەی كە دەیخوێنیتەوە (٣٠سم) بۆ (٣٥سم) بێت.



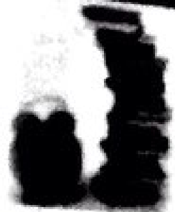
٢- بیرکردنەوەی نەرێنی:

بیرکردنەوە یەکێکە لە پرۆسە ئەقڵیە هەرە گرنگەکان لە ژیانی قوتابیداو هیچ تاکێکی سروشتی بێ بیرکردنەوە ناتوانێ خۆی لەگەڵ ژینگەی خێزانیو پەروەردەییو کۆمەڵایەتی بسازێنێ، بۆیە زۆر پێویستە قوتابی بەشێوەیەکی ئەرێنی بیربکاتەوە، واتە: بیرکردنەوەکانی لەدژی خۆی نەبێو بەشێوەیەکی واقیعیانە بیربکاتەوە، زانایانی بواری (چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی – Cognitive Behavioral Therapy) باوەڕیان وایە کە ڕووداوەکان نابنە هۆی هەڵچوونەکان، بەڵکو شێوازی بیرکردنەوەی ئێمە لەو ڕووداوو هەڵویستانە ئێمە تووشی هەڵچوون دەکات، کەواتە خودی تاقیکردنەوە نابێتە هۆی هەستکردن بە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، بەڵکو بیرکردنەوەی نەرێنیو ئاراستەی نەرێنی قوتابی دەربارەی تاقیکردنەوە قوتابی تووشی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە دەکات، بۆیە پێویستە قوتابی بەشێوەیەکی ئەرێنی بیربکاتەوەو گەشبین بێو باوەڕی بەتواناکانی خۆی هەبێ، زۆرجار بیرکردنەوە نەرێنییەکانی قوتابی بەم شێوەیەن:

- من ناتوانم لەم تاقیکردنەوەیە دەرچم.
- پرسیاری گران دێتەوە.
- لە بیرکاری (یان هەربابەتێکی تر) تێناگەم.
- نمرەم پێ نایە.
- بە پەنجا ڕازیم.
- بەس پۆلی دوانزدەم تەواوکردبا، گەر نەچووبامە پەیمانگاو کۆلێژیش ئاسایی بوو.

بۆئەوەی ڕووبەڕووی ئەو بیرکردنەوە بێ سوودو ناواقیعیو نەرێنیانە ببیتەوە ئەم پرسیارانەی خوارەوە لەخۆت بکە تا بگەی بە ڕاستییەکان:

- ئایا هیچ بەڵگەیەکت هەیە بۆ پشتگیریکردنی بۆچوونەکەت، واتە: ئایا هیچ بەڵگەیەکت هەیە کە بیسەلمێنێ ئەو بیرکردنەوە نەرێنییە دروستە، کاتێک وابیردەکەیتەوە کە پرسیارەکان گرانن، ئایا تۆ پرسیارەکانت بینیوە؟، یان کاتێك وابیردەکەیتەوە ناتوانی نمرەی باش بەدەست بهێنی، ئایا چەند قوتابی پێشتر وەکو تۆ لەم قۆناغەو لەم بابەتە تاقیکردنەوەیان ئەنجامداوەو نمرەی باشیشیان بەدەست هێناوە؟، بەدڵنیاییەوە بە هەزاران قوتابی! ، گەر ئەوان توانیان نمرەی باش بەدەستبهێنن تۆ بۆچی ناتوانی؟، ئایا ئەوان جگە لە بیرکردنەوەی ئەرێنیو پلانی باش زیاتر چی تریان لە تۆ باشتر بوو؟، کەواتە تۆ بە چ بەڵگەیەك دەڵێی من ناتوانم نمرەی باش بهێنم؟.
- ئایا بیرت لە هەموو لایەنەکانی ئەو هەڵوێستە کردۆتەوە کە بەشێوەیەکی نەرێنی لێی دەڕوانی؟، بۆ نمونە کاتێك دەڵێی پرسیارەکانی تاقیکردنەوە زۆر گرانن! ، ئایا دەزانی ئەم پرسیارانە تەنیا لەنێو یەك کتێب دانراون؟، ئایا دەزانی لەم کتێبەش دا لە بەشێكو لەم بەشەشدا لە لاپەڕەیەكو لەو لاپەڕەیەشدا لە چەند دێرێك پرسیارەکان هاتۆتەوە؟، ئایا بیرت لەوە کردۆتەوە کە تۆ پێشتر ئەو کتێبەت لەگەڵ مامۆستاکەت خوێندوەو ڕۆژانە ئەرکەکانت جێبەجێکردوەو لێی تێگەیشتوی؟، کەواتە پرسیارەکان



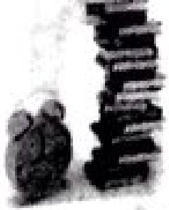
گران نین، ئەگەر لەهەموو لایەنەکان سەیری بابەتەکە بکەی دەگەیتە ئەو بۆچوونەی کە پرسیارەکان زۆرئاسانن.

- ئایا پێشتر تووشی دۆخێکی لەم شێوەیە نەبوویت؟، لەپاشان چی روویدا؟، ئایا پێشتر چەندان تاقیکردنەوەت ئەنجام نەداوە؟، ئایا لە تاقیکردنەوەکان سەرکەوتونەبویت؟، کەواتە لەم تاقیکردنەوەیەش دەتوانی سەرکەوتوبی.
- ئەگەر هاوڕێیەکت لە هەمان دۆخدابێ چی پێ دەڵێی؟، واتە: ئەگەر هاوڕێیەکت رۆژانە خوێندبێتی‌و بەشێوەیەکی گونجاو خۆی بۆ تاقیکردنەوە ئامادەکردبێ‌و ئەم جۆرە بیرۆکانەشی هەبێ تۆ چی پێ دەڵێی؟

کەواتە زۆرگرنگە لەڕوی ئەقڵیەوە تاقیکردنەوە بە پرۆسەیەکی سروشتی وەربگریت‌و وەك هۆکارێکی هەڵسەنگاندنی ئاستی تێگەیشتن‌و لێکدانەوەو بیرهاتنەوەی زانیارییەکان لێی بڕوانی، چونکە تاقیکردنەوە بریتییە لە وەلامدانەوەی کۆمەڵێك پرسیار کە ئەم پرسیارانە هەڵێنجراوی چەند لاپەڕەیەکە لە کتێبێك کە قوتابی رۆژانە ئەو بابەتانەی لەماڵەوە خوێندوەو لە قوتابخانە مامۆستا بۆی ڕونکردۆتەوەو بەشداری کردوەو پرسیاری لەسەر لایەنە ناڕونەکانی کردوە، کەواتە شتێك نیە شایەنی ترس‌و دڵەڕاوکێ بێ.

٢- دروستکردنی پاڵنەری خودی:

پێویستە قوتابی خۆی هانبدات‌و پاڵنەر بۆ خۆی دروست بکات بە مەبەستی بەردەوامبوون لە کۆششکردن‌و زاڵبوون بەسەر بەربەستەکان‌و ساردبوونەوەی لە خوێندن بەم شێوەیە:



أ- بیرکردنەوەو خەیاڵکردن لە ڕەهەندە ئەرێنییەکانی خوێندنو ڕەهەندە ئەرێنییەکانی نەخوێندن:

سەرنجی ئەم چیرۆکە بدە بۆ تێگەیشتنی زیاترت لەم خاڵە

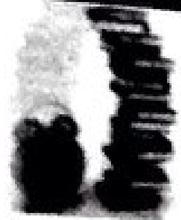
((ئەکتەری بەناوبانگ (چارلی چاپلن) لە یاداشتەکانیدا دەڵێت: هاوڕێیەکم هەبوو خاوەنی کارگەیەکی گەورەبوو، ڕۆژێك سەردانیم کرد، لە نووسینگە تایبەتەکەی خۆی، لەسەر مێزەکەی وێنەی کابرایەکی تووڕەو سیما دڵڕەقم بینی، لە چوارچێوەیەکی گرانبەهادا لە جامگیرابوو، ڕێك بەرامبەر خۆی دایناببوو!

لێم پرسی: ئەم وێنەیە باوکتە؟

لە وەڵامدا گوتی: نەخێر، ئەوە خاوەنی ئەو کارگەیەیە کە ڕکابەری منە!، من لەسەرەتای کارکردنمدا لە لای ئەو کرێکار بووم، ئەو تاڵاوی مەرگی بەگەروومدا کرد، منیش هەرگیز لەبیرم ناچێت بۆ ئەوەش وێنەکەیم لە بەرامبەر خۆم داناوە، بۆئەوەی بیرم بخاتەوە، کە هەرکاتێك تەمەڵیم لە کارەکەمدا کرد، دەگەڕێمەوە سەر کرێکاری جارانم لە لای ئەو!))

لێرەدا ئەم هاوڕێیەی (چارلی چاپلن) بیر لە ئەنجامە ئەرێنییەکانی تەمبەڵی کردنو ساردو سڕی لە کارەکەی دەکاتەوەو بەم هۆیەوە خۆی هاندەدات تا بەشێوەیەکی باشتر کارەکانی ئەنجام بداتو بەردەوام بێ لە هەوڵدان.

تۆی قوتابیش پێویستە بیر لە ڕەهەندە ئەرێنییەکانی خوێندنو ڕەهەندە نەرێنییەکانی نەخوێندن بکەیتەوەو خەیاڵی دەرئەنجامی هەردووکیان بکەیت، دڵنیابە هەموو ئەوکەسانەی ئەمڕۆ دکتۆرو ئەندازیارو مامۆستاو دەروونزانو کۆمەڵناسی سەرکەوتون، ڕۆژگارێ وەك تۆ قوتابی بوونو بەهۆی خوێندنەوە بەم پێگەیە گەیشتون، تۆش بەهۆی خوێندنو هەوڵدانت دەتوانی کەسێکی سەرکەوتوو ئەرێنیت لێ دەربچێ، بەپێچەوانەشەوە، کەواتە خەیاڵی



دەرئەنجامەکانی خوێندن بکە کە بەهۆیەوە دەچیت بۆ کۆلێژو بەشێکی بەرز، لەوێ دەخوێنیتو دەبیت بە کەسێکی ئەرێنیو سوودبەخش بۆ خۆتو بۆ خەڵک، خەیاڵی ئەوە بکە کە تۆ بویت بە پزیشکو لە نۆرینگەکەت لەگەڵ نەخۆش دانیشتویتو چارەسەریان دەکەیت، بویت بە پارێزەرێکو خەریکی کەیسێکی یاساییو مافی کەسێکی مافخوراو وەردەگریتەوە، بویت بە ئەندازیارێکو خەریکی دروستکردنی نەخشەی پرۆژەیەکی گرنگی لە کوردستان...تاد، ئەم خەیاڵانە دەبن بە پاڵنەری بزواندنی ڕەفتارە ئەرێنیەکانت، هەروەها خەیاڵی دەرئەنجامە ئەرێنیەکانی نەخوێندنیش بکە کە بەهۆی نەخوێندنەوە ناتوانی بە ئامانجەکانت بگەی، بەهۆی نەخوێندنەوە فەرمانت لەسەر دەکرێ، کە ئەم خەیاڵانە دەبن بە پاڵنەرێك بۆ ئەوەی ڕێبگری لە ڕوودانی ئەم دەرئەنجامە ئەرێنیانە.

(Andrew Matthews) لە کتێبەکەیدا (ببە بە هەرزەکارێکی دڵخۆش – Being a happy teen)، باس لەوە دەکات کە توێژەرەکان دەریانخستوە کاتێك خەیاڵی ئەنجامدانی هەر ئەرکێك دەکەیت، خانەکانی مێشکت گۆڕانکاریی کیمیایی کارەباییان بەسەردێت وەك ئەوەی تۆ بەواقیعی ئەو ئەرکە ئەنجام بدەیت، لەبەرئەوە نوسەرو یاریزانو ئەکتەرو هونەرمەندە مەزنەکان خەیاڵ دەکەن، ئەمەش پێی دەگوترێ: (ڕاهێنانی ئەقلی – Mental Rehearsal). بۆیە خەیاڵی دەرئەنجامەکانی خوێندن بکە تا مێشکت یارمەتیدەریێ بۆ بەدەستهێنانیان.

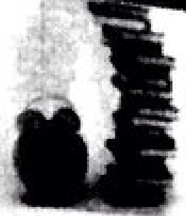
ب- باوەڕت وابێ کە خوێندنو هەوڵدان بۆ فێربوونی زانست ئەرکێکی ئاینیە.

چونکە خوای پەروەردگار لە یەکەم سروشدا فەرمانی خوێندنی بە پێغەمبەری ئایزمان کردوەو فەرموویەتی: ﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الْإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ (٢)

﴿اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤) عَلَّمَ الْإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (٥)﴾، العلق (١-٥)، هەروەها پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لە فەرموودەیەکدا فەرموویەتی: (طلب علم فريضة على كل مسلم)، واتە: داواکردنی زانست لەسەر هەموو موسڵمانێك پێویستە. بۆیە دڵنیابە ئەو هەوڵو تێکۆشانەی کە دەیدەیتو ئەو کاتەی کە بەسەری دەبەیت لە خوێندن لە ڕەمەندی ئایینیەوە بە پەرستش بۆت دەنوسرێ، بەمەرجێك مەبەستت لەم خوێندنەدا ڕەزامەندی خوابێتو هەوڵبدەی بەو زانستە سوود بە خۆتو خەڵك بگەیەنیت، کەواتە پێویستە بەردەوام بی لەهەوڵدانو فێربوونی زانست، دڵنیابە چەند زیاتر فێری زانست بی، ئەوەندە زیاتر دروستکەری خۆت دەناسی هەروەك خوای پەروەردگار لە سووڕەتی (فاطر)، ئایەتی (٢٨) دەفەرموێ: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾، واتە: بەڕاستی لەنێو بەندەکانی خوادا تەنیا زاناکان (وەك پێویست) لە خوا دەترسن. بەدڵنیاییەوە پاڵنەری لە خوا ترسانی زانایانیش بریتییە لەو زانستەی کە هەیانە، بۆیە تۆی قوتابیش هەرچەند زیاتر کۆشش بکەیتو فێرببیت، ئەوەندە زیاتر خوای خۆت دەناسیو خۆشت دەویو لێی نزیکتر دەبیتەوە.

ت- ئامانجی خوێندنتو ئەو پێگەیەی کە حەز دەکەیت لە داهاتو بەهۆی خوێندنەوە پێی بگەیت دیاربکەو وەك پاڵنەرێك بەکاریان بهێنە بۆ زاڵبوون بەسەر ناڕەحەتییەکانی خوێندنو بەردەوام بوون لە هەوڵدانو کۆششکردن.

(ڤیکتۆر فرانکل) باوەڕی وایە کاتێك تاك مانا بۆ ئازارەکانی دەدۆزێتەوە دەتوانێ بەردەوام بێو ئازارەکان تێپەڕێنێو چیتر بە ئازار نەمێننەوە، بۆیە دیاریکردنی ئامانجی خوێندن زۆر گرنگەو دەبێت بە مانا بۆ ناڕەحەتیو



ساردبوونەوەو وەڕس بوونت لەکاتی خوێندنو لەئەنجامدا بەردەوامبوونت لەسەر هەوڵدانو دواخستنی حەزو ئارەزووەکانی ترت بۆ ماوەیەکی دیاریکراوو خۆخەریککردن بە بابەتەکانی خوێندنو کۆنترۆڵکردنی خود، کەواتە پێویستە ناڕەحەتیو ئازارەکانی خوێندن پەیوەست بکەیت بەو ئامانجانەی کە لە ئەنجامی ئەو هەوڵدانو ناڕەحەتیانە بەدەستیان دێنیت، هەروەها دەتوانی پرسیار لە قوتابیەکی دڵسۆزو گەشبین بکەیت کە لەو بەشە دەخوێنێ کە تۆ ئامانجت ئەوەیە بۆی بچێت تا باسی لایەنە ئەرێنییەکانی ئەو بەشەت بۆ بکات، یان خۆت بچی سەردانی ئەو کۆلێژەو بەشە بکەیتو بچیتە وانەکان، دەتوانی لەبەردەم بەشەکە وێنەیەك بگریو لە ژووری خۆتی بدەیتو ڕۆژانە بۆ ماوەی چەند خولەکێك سەیری بکەیتو خەیاڵی ئەوە بکەیت کە قوتابی ئەم بەشەی، ئەمانە دەبنە پاڵنەر بۆ زاڵبوون بەسەر ناڕەحەتیەکانی خوێندنو بەردەوامی.

پ- هاوڕێیەتی کەسانێکی گەشبینو دڵسۆز بکە بۆئەوەی هانی یەکتربدەن بەتایبەت لەو کاتانەی یەکێکتان هەست بە ساردبوونەوە دەکات، هەروەها لە هاوڕێیەتی کردنی کەسانی ڕەشبینو نەرێنی خۆت بپارێزە، چونکە دەکەویتە ژێرکاریگەری بیروبۆچوونە نەرێنییەکانی.

ج- لیستێك ئامادەبکەو سەرجەم دەستکەوتەکانتی تێدا تۆماربکەو لە ژووری خوێندنی بدەو ناوە ناوە بیان خوێنەوە تا دەستکەوتەکانی ڕابردووی خۆت بیربێتەوە، ئەمە دەبێت بە پاڵنەرێك بۆئەوەی زیاتر باوەڕت بە تواناکانی خۆت هەبێ.

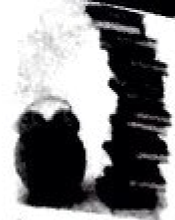
ح- هەوڵبدە کە ئەرکی ئەمڕۆ نەخەیتە بەیانیو ڕۆژانە ئەرکەکانی خۆت جێبەجێ بکەیت، چونکە زۆرجار کەڵەکەبوونی ئەرکەکانی خوێندن قوتابی توشی ساردبوونەوە دەکات.

٤- گۆڕینی وێنەی خودی:

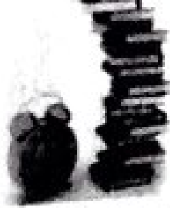
(Andrew Matthews) لە کتێبی (دڵخۆش بە – Being Happy) لە (ل ١٧) دا نووسیویەتی: د. ماکسوێڵ ماڵتز لە کتێبە پڕفرۆشەکەیدا (Psycho-Cybernetics) دەڵێت: (ئامانجی هەموو چارەسەرێکی دەروونی بریتییە لە گۆڕینی وێنەی تاك بۆ خودی خۆی)، بێگومان زۆربەی ڕەفتارو پرۆسە ئەقلییەکانمان دەکەونە ژێر کاریگەری ئەو وێنە ئەقڵیەی کە بۆ خودی خۆمان هەمانە، ئەگەر تۆ وا خۆت ببینی کە ناتوانی لە تاقیکردنەوەکان سەرکەوتوبیت، ئەوا ئەگەری زۆری هەیە بە هەمان ئەنجام بگەیتو لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا بترسیتو لێدانی دڵت زیاد بێتو هەناسەت تەنگ بێتو دەمت وشك بێتو زانیارییەکانت بیربچێتەوە، بەڵام ئەگەر وا لە خۆت بڕوانی کە کەسێکی بەتواناییتو دەتوانی لە تاقیکردنەوەکان سەرکەوتوبی، ئەوا سەرکەوتودەبی.

دەتوانی ئەم ڕێنماییانە جێبەجێبکەی بۆ گۆڕینی وێنەی خودیتو برەودان بە ڕێزگرتنی زیاتری خود:

- بیر لە خاڵە بەهێزەکانی کەسایەتیت بکەوەو هەوڵبدە برەویان پێ بدەیت.
- گەشبین بەو بەشێوەیەکی ئەرێنی بیربکەوە.



- بەشێوەیەکی ئەرێنی دەربارەی خۆت بدوێو پەیامی ئەرێنی ئاراستەی خۆت بکە، واتە: بڵێ: دەتوانم، سەردەکەوم، فێردەبم، تێدەگەم...تاد، پەیامی نەرێنی ئاراستەی خۆت مەکە، واتە: مەڵێ ناتوانم، سەرناکەوم، تێناگەم، فێرنابم...تاد.
- جیاوازی بکە لە نێوان خودی خۆتو ڕەفتارەکانت، واتە: ئەگەر لە تاقیکردنەوەیەك باش نەتخوێندو نمرەی بەرزت نەهێنا ئەوە مانای ئەوە نیە کە تۆ کەسێکی بێ توانای، بەڵکو بەباشی بەرنامەت دانەناوە بۆ خوێندنو خۆت ئامادەنەکردوە وەك پێویست، واتە: ڕەفتارەکانت هەڵەبووە، ئەگەرنا خۆت بەتوانای.
- زیاتر هاوڕێیەتی کەسانی گەشبین بکەو لەگەڵ ئەو کەسانە مامەڵە بکە کە ڕێزت دەگرنو بەرزدەتنرخێنن.
- هەوڵبدە بەپێی توانا یارمەتی خەڵك بدەیت، چونکە یارمەتیدانی ئەوانی تر کاریگەرییەکی ئەرێنی هەیە لەسەر وێنەی خودو ڕێزگرتنی خودو ئاسوودەیی تاكو باوەڕبەخۆبوونو مانای ژیان.
- گرنگی بە خوێندنەوەی کتێب بدە بەتایبەت لە بواری گەشەپێدانی مرۆییو دەروونزانی، هەروەها هەوڵبدە بەشداری لە خولو سیمینارەکانی بواری گەشەپێدانی مرۆییو دەروونزانی بکەیت.
- گرنگی بەو کەسانە مەدە کە پەیامی نەرێنیت ئاراستە دەکەنو ڕەخنەی بێ بنەمات لێ دەگرن، لەوانەیە ئەوان هەست بە کەمی بکەن بەرامبەرتو بۆ پڕکردنەوەی ئەم هەستەو گێڕانەوەی هاوسەنگی دەروونیان ئەم ڕەخنە بێ بنەمایانەت ئاراستەبکەن، وابیرمەکەوە هەرچی دەربارەی تۆ دەگوترێ ڕاست بێ، بۆ نمونە

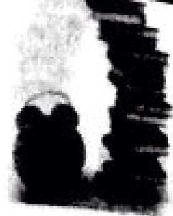


ئەگەر کەسێك پێت بڵێ: تۆ هەرگیز ناتوانی خوێندن تەواوبکەی، دڵنیابە ئەم قسەیە ڕاست نیە، زۆرێك لە زانایان و بلیمەتەکان و بەهرەمەندەکان هەمان قسەیان پێ گوتراوەو لەکۆتاییدا بوون بە گەورەترین زانا لەسەر ئاستی جیهان.

- لیستێك دروست بکەو سەرجەم ئەو دەستکەوتانەی لە ڕابردوودا بەدەستت هێناوە لەم لیستەدا تۆماریان بکەو لە چەند شوێنێکی بدەو زوو زوو بیانخوێنەوەو بیربکەرەوە ئەگەر تۆ کەسێکی بەتواناو لێهاتونەبایت نەتدەتوانی ئەم دەستکەوتانە بەدەستبهێنی.

٥- خۆخاوکردنەوە (Relaxation):

خۆخاوکردنەوە کاریگەری و ڕۆڵێکی ئەرێنی هەیە لەسەر کەمبوونەوەی فشارو هەڵچوونە نەرێنیەکان، خۆخاوکردنەوە دەبێتەهۆی هێواش بوونەوەی لێدانی دڵ و پرۆسەی هەناسەدان و خاوبونەوەی ماسولکەکان و کەمبوونەوەی فشاری خوێن و هەرسکردنی خواردن...تاد، هەروەها دەبێتەهۆی بەرهەمهێنانی شەپۆلی ئەلفا لە مێشکدا، مێشك چوار شەپۆڵ بەرهەم دەهێنێ (ئەلفا، بێتا، دەلتا، ثیتا)، شەپۆلەکانی (دەلتا، ثیتا) لە کاتی خەوتن و بێ ئاگایی بەرهەم دێن، شەپۆلی (بێتا) لەکاتی دڵەڕاوکێ و گرژی دەروونی، شەپۆلی (ئەلفا) لەکاتی ئارامی، جا بەرهەمهێنانی شەپۆلی ئەلفا زۆرگرنگە بۆ قوتابیان و دەبێتەهۆی ئاسان وەرگرتن و عەمبارکردنی زانیارییەکان و بیرهاتنەوەیان، بۆیە زۆر پێویستە قوتابی بەرلە خوێندن لە ڕێگەی خۆخاوکردنەوە شەپۆلی ئەلفا لە مێشکی بەرهەم بهێنێ بەم هونەرانە:

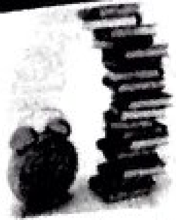


یەكـەم: هەناسـەی قـووڵ (Deep Breathing) : دەتـوانی لـەڕێگای جێبەجێكردنی ئەم هەنگاوانە خۆت خاوبكەیتەوە بە هونەری هەناسەی قووڵ:

- شوێنێكی ئارامو بێ دەنگ هەڵبژێرە.
- لەسـەر كورسـیەك دابنیشـە، دەتـوانی پـاڵیش بكـەویتو چـاوت دابخەیت.
- دەستێكت بخە سەر سكتو دەستەكەی ترت بخە سەر سنگت.
- هەناسەیەكی قووڵ هەڵبمژە بەهێواشی بە لووتـت تـا دەتـوانی هـەوا وەربگـرە، پێویسـتە ئـەو دەسـتەی لەسـەر سـكت داتنـاوە زیـاتر بەرزببێتەوە لەو دەستەی كە لەسەر سنگت داتنـاوە بـەهۆی هەناسـە وەرگرتنەكە.
- بۆماوە (٢) چركە هەناسەكەت ڕابگرە.
- هەناسـەكە بـە هێواشـی لەڕێگـەی دەمتـەوە دەربكـەدەرەوە، بەشێوەیەك دەری بكە دەرەوە وەك ئەوەی فوو لە مۆم بكەی.
- ئـەم چـالاكیە دووبارەبكـەوە تـا هەسـت بـە خاوبوونـەوەو ئـارامی دەكەیت.

دەتوانی لە هەر شوێنێك بیت ئـەم هونـەرە بـەكاربهێنی، لـە شـوێنی كـارو لـە قوتابخانەو لە هۆڵی تاقیكردنەوەو لەناو پاس...تاد.

دووەم: خـەیاڵ (Imagination): دەتـوانی ئـەم هونـەرە بـەكاربهێنی بەڕلەوەی بچێت بۆ تاقیكردنەوە بۆ بەهێزكردنی تەركیزو ئارامبونەوە، كە بریتییە لە وێناكردنی دیمەنێك، یان ڕوداوێكی ئارام بەخشو خۆش



- لـە شـوێنێكی ئـارامو هـێمن دابنیشـەو چاوەكانت دابخـەو خـەیاڵی دیمەنێك بكە كە ببێتە هۆی ئارامبونەوەت، بۆ نمونە بە خەیاڵ خۆت لە كەنار دەریایەك ببینە كە كەش‌و هەوایەكی خۆش‌و دیمەنێكی زۆر سەرنج ڕاكێشی هەیەو خۆر خەریكە ئاوا دەبێت‌و غاباتێكێكی پڕ لـە دار لە پشتتەوەیەو جگە لە دەنگی شەپۆلی دەریاو باڵنـدەكانی نێـو غاباتەكە هیچ شتێكی تر نابیستی‌و بۆماوەیەك لەنێو ئـەم خەیاڵـەدا بمێنەوە.
- لە شوێنێكی ئارام‌و هێمن دابنیشەو چاوەكانت دابخەو خەیاڵی ئەوە بكە كە لەڕۆژی تاقیكردنەوە بەو پـەڕی باوەڕبـەخۆبون‌و ئارامیـەوە دەچیت بۆ قوتابخانە (كۆلێژ)و لە هۆڵی تاقیكردنـەوە دادەنیشـیت‌و چەندجارێك بەخۆت دەڵێـی: مـن ئـارامم، پرسـیارەكان زۆر ئاسـانن، مـن دەتـوانم وەڵامــی هــەموو پرسـیارەكان بدەمــەوە، لەپاشـان پرسیارەكان وەردەگریت‌و بەوپـەڕی ئارامییـەوە وەڵامـی هـەموویان دەدەیتەوەو هیچ پرسیارێكت بیرناچێت‌و بەرزترین نمرە دەهێنی.

سێیەم: بیروەستاندن، یان تێڕامان‌و بیركردنەوە (Meditation):

بیروەستاندن بریتییە لە تەركیز خستنەسەر سـاتی ئێسـتا، واتـە: وەسـتاندنی بیركردنــەوە لــە ڕابــردووو داهــاتو، ئــەم ڕاهێنانــە كاریگــەری هەیــە لەسـەر كەمكردنەوەی فشاری دەروونی‌و دڵەڕاوكێ‌و خەمۆكی‌و هەڵچوونە نەرێنییەكانی تر، دەتوانیت بەم هەنگاوانەی خوارەوە ئەم هونەرە ئەنجام بدەیت:

- شوێنێكی هێمن هەڵبژێرەو بە ئاسوودەیی دابنیشە.



- چاوەکانت دابخەو بەشێوەیەکی سروشتی هەناسە وەربگرەو هەناسە بدەرەوە.
- تەرکیزو ئاگایی خۆت بخەرە سەر هەناسە وەرگرتن‌و هەناسە دانەوەت، واتە: بیر لە هیچ شتێك مەکەرەوە کە لە ڕابردوو ڕویداوە، یان لە داهاتوودا ڕودەدات، بیرت لەسەر ساتە وەختی ئێستابێ‌و واز لە ڕابردووو داهاتوو بێنە.
- ئەگەر تەرکیزت ڕۆیشت بۆ سەر بابەتێکی تر ئاساییە، بەلام هەوڵبدە ڕاستەوخۆ بیری خۆت بخەرەوە سەر هەناسە وەرگرتن‌و هەناسە دانەوەکانت.
- سەرەتا بۆ ماوەی (٥) خولەك لەم دۆخە بەردەوام بە، دواتر وردە وردە کاتەکە درێژبکەوە تا (٢٠) خولەك.

چوارەم: خۆخاوکردنەوەی ماسولکەیی (Muscle Relaxation)

بریتییە لە خاوکردنەوەی ماسولکەکانی جەستە، لێرەدا پێویستە ماسولکەکانی جەستەت گرژبکەیت‌و خاوی بکەیتەوە، وەك ماسولکەکانی پێ‌و قاچ‌و ڕان‌و سك‌و دەست‌و باسك‌و شان‌و مل‌و ڕوخسار...تاد، بۆ فێربوونی ئەم هونەرە دەتوانی سوود لە ڤیدیۆی فێرکاری وەربگری لە یوتوب.

٦- زاڵبوون بەسەر بێزاری و فشاری خوێندن:

زۆرجار قوتابی لەکاتی خوێندندا هەست بە فشارێکی توندی دەروونی دەکات و بێزاردەبێ بەهۆی زۆری بابەتەکان، لەم کاتەدا پێویستە قوتابی دەست لە خوێندن هەڵبگرێ و هەوڵی خۆخاوکردنەوەو گێڕانەوەی دروستی دەروونی خۆی بدات، یەکێك لەو چالاکییانەی کە ڕۆڵێکی ئەرێنی هەیە لە کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و خەمباری و فشاری دەروونی...تاد، بریتییە لە ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی، لەڕووی زانستییەوە ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی و وەرزشکردن، دەبێتەهۆی ڕژاندنی هۆرمۆنی (Endorphins)، کە کاریگەرییەکی ئەرێنی لەسەر میزاجی تاك هەیەو دەبێتەهۆی هەستکردن بە ئاسوودەیی و دڵخۆشی.

دەتوانی ئەم چالاکیانە ئەنجام بدەیت لەکاتی پشوو وەرگرتن بۆ کەمکردنەوەی فشاری دەروونی:

أ- گوێگرتن لە قورئانی پیرۆز.

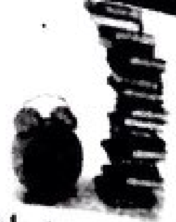
ب- گوێگرتن لە مۆسیقایەکی هێمن کەرەوە، یان دەنگی سروشت، وەك هاژەی ئاوو دەنگی باڵندە...تاد.

ت- خۆشوشتن: یەکێکە لەو چالاکیانەی کە کاریگەرییەکی ئەرێنی هەیە لەسەر خاوبوونەوەی ماسولکەکان و گێڕاندنەوەی وزەی قوتابی و نەهێشتنی بێزاری و فشار.

پ- پیاسەکردن بەتایبەت لەنێو پارك و باخچە و لەگەڵ کەسێکی خۆشەویست.

ج- قسەکردن لەگەڵ کەسێکی دڵسۆزو خۆشەویست.

ح- وەرزشکردن کاریگەرییەکی ئەرێنی هەیە لەسەر جەستەو ئەقڵ و دەروون و دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی هەڵچوونە نەرێنییەکان و



زیادکردنی تەرکیزو تەندروستیو دەروونDروستی، بەڵام پێویستە لەکاتی وەرزشکردن هەوڵبدەی وردە وردە لێدانی دڵت زیاد بێ، واتە: سەرەتا خۆت گەرمبکەیتەوەو ڕاستەوخۆ دەست بە وەرزشکردن نەکەیت، چونکە ئەم جۆرە وەرزشە دەبێتەهۆی سوتاندنی چەوریو سوودبەخشە، بەڵام ئەگەر بێ خۆگەرمکردنەوە ڕاستەوخۆ وەرزش بکەیت ئەوە دەبێتەهۆی سوتاندنی شەکرو کاریگەریەکی نەرێنی هەیە.

خ- خۆخاوکردنەوە.

د- خوێندنەوەی بابەتێك کە ئارەزووت لێی بێ.

٧- ڕێکخستنی خواردنو خواردنەوە:

بەدڵنیاییەوە خواردنو خواردنەوە دوو پاڵنەری هەرە بەهێزو دوو پێداویستی فسیۆلۆژی تاکنو کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر جەستەو ئەقڵو دەروونی تاك هەیە، بۆیە زۆر پێویستە قوتابی گرنگی بە خواردنو خواردنەوە بدات بەتایبەت لەکاتی تاقیکردنەوەکان، لێرەدا چەند ڕێنماییەك دەخەینەڕوو:

أ- هەموو ژەمەکان بخۆ بەتایبەت ژەمی بەیانی، چونکە ژەمی بەیانی بەگرنگترین ژەم دادەنرێ، بەهیچ شێوەیەك نابێ بەبێ نانخواردن بچێت بۆ قوتابخانەو تاقیکردنەوە، چونکە مێشك ناتوانێ وەکو پێویست زانیارییەکانت بۆ بگەڕێنێتەوە.

ب- خواردنی بە ڤیتامین بخۆ، وەکو گوێزو باویو سەوزەو میوەی تازە...تاد.

ت- نابێت پێش ماوەیەکی کەم لە تاقیکردنەوە، یان سەعیکردن خواردنی زۆر بخۆیت، لەبەرئەوەی خواردنی زۆر دەبێتەهۆی ئەوەی کە برێکی زۆری خوێنی لەش لە چواردەوری گەدەو ڕیخۆڵەدا کۆببنەوەو خوێنی پێویست ناگاتە مێشک، لە ئەنجامی ئەوەشەوە مێشك ناتوانێت بە کارو چالاکییەکانی خۆی هەڵبستێتو دواتر توشی تەمبەڵیو بێزاری دەبێتو دوورنییە خەوت بێت، کەواتە ئەوەندە خواردن بخۆ کە پێویستت پێیەتیو دوای نیو کاتژمێر لە نانخواردن دەست بە سەعیکردن بکەوە.

پ- واباشە لەکاتی خوێندندا ئاوت لەلابێو ناوە ناوە بیخۆیتەوە.

ج- پێش ئەوەی بچیت بۆ تاقیکردنەوە شتێکی سوك بخۆ.

٨- خەوتنی گونجاو:

خەوتن یەکێکە لە پێداویستییە فسیۆلۆژییەکانی تاكو هۆکارێکی سەرەکییە بۆ نوێبوونەوەو بەرزبوونەوەی وزەو توانا ئەقلیو جەستەییو دەروونییەکان، واتە: خەوتن کاریگەرییەکی ئەرێنی لەسەر جەستەو ئەقلو دەروون هەیە، بۆیە زۆر پێویستە قوتابی بەپێی پێویست بخەوێ تاوەکو لە هۆڵی تاقیکردنەوە خەواڵوو نەبێو زانیارییەکانی بیربێتەوە، بەڵام کاتی خەوتن لە کەسێکەوە بۆ کەسێکو لە قۆناغێکەوە بۆ قۆناغێك دەگۆڕێت، (Charles Stangon) لە کتێبی (دەروازەیەك بۆ دەروونزانی - Introduction to Psychology)، لە (ل ٩٧) خشتەیەکی خستۆتەڕوو دەربارەی کاتەکانی خەوتن بەپێی تەمەنو قۆناغەکان، بەم شێوەیە:

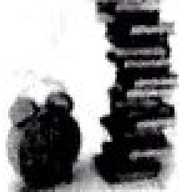
تەمەن	پێویستی خەوتن
تازە لە دایکبوو (٠-٢ مانگ)	١٢-١٨ کاتژمێر
ساواکان (٣-١١ مانگ)	١٤-١٥ کاتژمێر
پێڕەوکەکان (١-٣ساڵ)	١٢-١٤ کاتژمێر
پێش قوتابخانە (٣-٥ ساڵ)	١١-١٣ کاتژمێر
تەمەنی قوتابخانە (٥-١٠ ساڵ)	١٠-١١ کاتژمێر
هەرزەکار (١٠-١٧ ساڵ)	٨.٥-٩.٥ کاتژمێر
پێگەیشتوو	٧-٩ کاتژمێر

لەکاتی بوونی گرفتی خەوتن دەتوانی سوود لەم ڕێنماییانە وەربگری:

أ- دروستکردنی ڕۆتینێکی خەوتن: هەموو شەوێ لەکاتێکی دیاریکراو بخەوەو بەیانیانیش لە کاتێکی دیاریکراو لە خەو هەڵسەوە، هەوڵبدە لەسەر ئەم بەرنامەیە بەردەوام بیت‌و ڕۆتنی خەوتنت تێکنەدەیت، بەڵام تاوەکو هەست بە ماندوبوون‌و خەواڵوویی نەکەی مەچو بۆ ژووری خەوتن.

ب- شوێنی خەوتن: ئەو شوێنەی لێی دەخەوی پێویستە شوێنێکی گونجاوبێ‌و هێمن بێ‌و نە زۆر گەرم‌و نە زۆر ساردبێ.

ت- خۆتبەدووربگرە لە ئەنجامدانی چالاکی وروژێنەر لە ژووری خەوتن: ئەو چالاکیانەی کە توشی فشاری دەروونیت دەکەن لە ژووری خەوتن ئەنجامیان مەدە، وەکو خوێندن‌و کارکردن‌و مەشقکردن‌و سەیرکردنی شاشە (وەکو سەیرکردنی تەلەفیزیۆن‌و شاشەی کۆمپیوتەرو مۆبایل)، کاتێک لە ژووری خەوتن مۆبایل بەکاردێنی بۆ



فەیس بووک، یان هەر چالاکیەیەکی تر زۆرجاران ئاگات لە کات نامێنیٚ‌و کاتێکی زۆر تێدەپەڕێ.

پ- ئەگەر نەتتوانی بخەوی بەزۆر خۆت مەخەوێنە: چونکە ئەمە زیاتر توشی نیگەرانیت دەکات، بۆیە لە ژووری خەوتن برۆ بۆ ژوورێکی ترو هەوڵبدە هەندێك چالاکی خۆش‌و هێمن کەرەوە ئەنجام بدە، وەك گوێگرتن لە قورئانی پیرۆزو خۆخاوکردنەوەو گوێگرتن لە مۆسیقایەکی هێمن کەرەوە تاوەکو هەست بە ماندوبوونێکی تەواودەکەیت، پاشان بگەڕێوە بۆ ژووری خەوتن بۆنەوەی بخەوی، گەر نەتتوانی بەهۆی بیرۆکەی نەرێنی‌و نەویستراو بخەوی، ئەوا هەوڵبدە بیر لە یادگارییەکی خۆش بکەیتەوەو چەند وشەیەکی ئەرێنی چەندجارێك دووبارەبکەیتەوەو خۆت خاوبکەیتەوە.

ج- شێوازی خواردن‌و چالاکی جەستەیی: خواردن‌و خواردنەوە کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر خەوتن هەیە، خۆت لە خواردنەوەی وروژێنەر بەدووربگرە، وەکو کحول‌و کافایین‌و نیکۆتین، بەتایبەت لە شەواندا، هەروەها زۆر گرنگە کە خۆت لە خواردنەوەی شلەمەنی زۆر بەدووربگری پێش چوونە ژووری خەوتن، ئەوسا پێویستیت بەوە نابێ زۆر بچی بۆ سەرئاو، هەروەها پیاسەکردن‌و کارکردن لە باخچەو وەرزشکردن کاریگەرییەکی ئەرێنیان هەیە.

ح- حەبی خەوتن بەکارمەهێنە.



٩- دڵنیابە لەوەی کە تاقیکردنەوەکە چەند لاپەڕە لەخۆدەگرێ:

زۆرجار قوتابی بەھەڵە دەخوێنێ، واتە: تاقیکردنەوەی بیرکاری هەیە، ئەو بەھەڵە کوردی دەخوێنێ، یان لە لاپەڕە (٥ تا ٢٠) تاقیکردنەوەی لێ دەکرێ، ئەو کەمتر یان زیاتر دەخوێنێ، جا پێویستە دڵنیابی لەوەی کە چ بابەتێکو چەند لاپەڕە بخوێنی، چونکە گەر کەمتر بخوێنیو دواتر لە ماوەیەکی کورت پێش تاقیکردنەوە بزانی کە هەموو بابەتەکانت نەخوێندوە، ئەوا تووشی خەمباریو دڵەڕاوکێ دەبی، هەروەها نیگەرانمەبە لە زۆری بابەتەکان کە پێویستە بۆ تاقیکردنەوە بیانخوێنی، بەڵکو دەست بە خوێندن بکە، چونکە دواکەوتنو نەخوێندن بە بیانوی زۆری بابەتەکان گرفتەکان چارەسەرناکات.

١٠- بەتاڵکردنەوەی هەڵچوونی (التفریغ الانفعالي):

دەتوانی ئەم دۆخەی خۆت بۆ کەسێکی دڵسۆزو یارمەتیدەرت باسبکەی تاوەکو پشتگیریت بکاتو یارمەتیتبداتو باوەڕبەخۆبوونت بەرزبکاتەوە.

١١- خۆتبەدوورگرتن لەو هاوڕێیانەی تووشی دڵەڕاوکێت دەکەن:

مرۆڤ دەکەوێتە ژێر کاریگەری هاوڕێ نزیکەکانیو ئەو کەسانەی ڕۆژانە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکات، بۆیە زۆر پێویستە قوتابی لەو کەسانە دووربکەوێتەوە کە کەسانێکی ڕەشبینو نەرێنیو تووشی ترسو بێئومێدیو بێهیوایی دەکەن.

١٢- بۆ ماوەی (٣٠ خولەك)، پێش دەستپێکردنی تاقیکردنەوە هیچ شتێك مەخوێنە، مەگەر وەڵامێکی دیاریکراوبێ:

هەندێك لە قوتابیان هەوڵدەدەن لە ماوەیەکی کورتی پێش تاقیکردنەوە پێداچوونەوە بۆ هەموو بابەتەکان بکەن، بەدڵنیاییەوە ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیەو دەبێتەهۆی زیاتر هەستکردن بە شڵەژانو ماندوبوون.



١٣- هەموو پێویستییەکان لەگەڵ خۆتدا ببە:

وەك (قەڵەمو سڕەرو بڕەرو مەستەرەو حاسیبە...تاد)، بۆنەوەی لەکاتی تاقیکردنەوە تەواو ئامادەبیو بەهۆی نەبوونی ئەو کەلو پەلانە تووشی شڵەژان نەبی.

١٤- کاتی ئامادەبوونت لە قوتابخانە:

لە ڕۆژی تاقیکردنەوە هەوڵبدە لەکاتێکی گونجاو لە بەردەم قوتابخانە ئامادەبیو دوانەکەوی، بەتایبەت لە تاقیکردنەوەی نیوەی ساڵو کۆتایی ساڵ.

١٥- پێش تاقیکردنەوە خۆت بەدووربگرە لە گفتوگۆی بێ سوود دەربارەی تاقیکردنەوە:

پێش ئەوەی بچی بۆ هۆڵی تاقیکردنەوە خۆت بەدووربگرە لە پرسیارکردنو وەڵامدانەوە دەربارەی تاقیکردنەوە لەگەڵ قوتابیانو گفتوگۆکردنیان دەربارەی پرسیارەکانی تاقیکردنەوە مەگەر لە دۆخێکدا کە پێویست بێ، بەڵام ئەم ڕەفتارە مەکە بەخوو، چونکە زۆرجار بەهۆی ئەمەوە قوتابی توشی شڵەژانو دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە دەبێ، بۆیە لەسوچێکی هێمندا بەتەنیا چاوەڕێی چوونەژوورەوە بکە.

١٦- شوێنی دانیشتن:

ئەگەر شوێنی دانیشتن دیاریکراو نەبوو شوێنێکی گونجاو هەڵبژێرە، واتە: شوێنێك بێ تیایدا هەست بە دڵنیایی بکەیو هیچ قوتابیەك داوای ئەوەت لێ نەکات پێی بڵێیو بێزارت بکات.



١٧- پشت بە خوا ببەستە:

دوای ئەنجامدانی سەرجەم ئەرکەکانتو بەکارهێنانی هۆکارەکان پشت بەخوا ببەستە، چونکە خوا پاداشتی ئەو کەسانە لەبیرناکات کە هەوڵیانداوە، هەروەکو لە سوورەتی (النجم) دا فەرموویەتی: ﴿ وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ﴿٤٠﴾ ﴾، واتە: بێگومان ئادەمی لە کۆششی خۆی خاوەنی هیچی تر نی یەو بێگومان پاداشتی کۆششی خۆی لە داهاتوو (قیامەت) دەبینرێ. هەروەها لە پەروەردگار بپاڕێوە کە یارمەتیتبداتو کارت بۆ ئاسان بکاتو زانیارییەکانت بەئاسانی بیربێتەوە.

دووەم: لەماوەی تاقیکردنەوە:

کاتێك دەچیت بۆ هۆڵی تاقیکردنەوەو لە شوێنی خۆت دادەنیشیت، ئەم ڕێنماییانە جێبەجێ بکە:

١- دوعا بکە خودا تاقیکردنەوەکەت بۆ ئاسان بکات، دەتوانی ئەم دوعایانەبکەیت:

- اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً.
- (رَبِ اشرَح لِي صَدرِي ، وَيسر لِي أمرِي ، وَاحلُل عُقدةً من لساني ، يفقهُو قولي)

هەروەها هەندێك وشەی ئەرێنی بە خۆت بڵێ، وەکو:

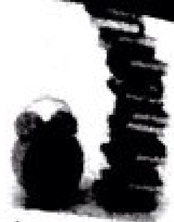
- من دەتوانم لەم تاقیکردنەوەیە سەرکەوتووبم بە پشتوانی خوا.
- من متمانەی تەواوم بەخۆم هەیە کە دەتوانم وەڵامی هەموو پرسیارەکان بدەمەوە بە پشتیوانی خوا.

٢- بەبیرخۆتی بهێنەوە کە تاقیکردنەوە پرۆسەیەکی سروشتیو ئاسانەو بریتییە لە وەڵامدانەوەی کۆمەڵێك پرسیار کە ئەم پرسیارانە لە کتێبێك دەرهێنراون کە تۆ زۆر بە جوانی خوێندوتەو لێی تێگەیشتویت، کەواتە وابیربکەوە کە چالاکیەکی چێژبەخش ئەنجام دەدەیت.

٣- بۆ کەمکردنەوەی ترسو پەستیو زیادکردنی تەرکیز هونەری هەناسەی قووڵ بەکاربهێنە، بەر لە دەست پێکردنی وەڵامدانەوەو لە ماوەی تاقیکردنەوە.

٤- ڕێنماییەکانی تاقیکردنەوە بە وریاییەوە بخوێنەوە بەر لە خوێندنەوەی پرسیارەکانو وەڵامدانەوەیانو هەموو ڕێنماییەکان جێبەجێبکە.

٥- کاتێك پرسیارەکان وەردەگری سەرەتا بەوردی هەموویان بخوێنەوەو پرسیارە ئاسانەکان دەستنیشان بکەو سەرەتا وەڵامی پرسیارە ئاسانەکان بدەرەوە، لە پاشان وەڵامی پرسیارەکانی تر بدەرەوە، چونکە گەر سەرەتا وەڵامی پرسیارە ئاسانەکان بدەیتەوە متمانە بەخۆبوونت زیاددەبیو باوەڕت بەخۆت دەبێ کە دەتوانی وەڵامی پرسیارەکانی تریش بدەیتەوەو کاتیش بەفیڕۆنادەی، هەروەها زۆرجار کاتێك وەڵامی پرسیارێك نازانیو دەچیتەسەر پرسیارێکی تر، بەهۆی ئەمەوە وەڵامی ئەو پرسیارەت بیردێتەوە کە جێتهێشتووە، بەڵام ئەگەر سەرەتا وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەیتەوە کە نایانزانی ئەوا کاتێکی زۆر بەفیڕۆدەدەی بەهۆی ئەو پرسیارانەو لەوانەیە دەرفەتت نەمێنێ وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەیەوە کە دەیانزانی، جگەلەوە باوەڕبەخۆبوونیشت لاوازدەبێ.



٦- کاتژمێرێك لەلای خۆت دابنێ و بەپێی گرنگی و کورتی و درێژی پرسیارەکان کاتیان پێبدە، چونکە ئەگەر ئاگاداری کات نەبی و کاتێکی زۆر بە پرسیارێك بدەی و لە کۆتاییدا کاتێکی کەم و پرسیاری زۆرت بمێنێ، ئەوا تووشی گرژی دەروونی و دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی دەبیت و زۆرێك لە وەڵامەکانت بیردەچێتەوە.

٧- نابێ ژمارەی پرسیارەکانت لە بیربچێ، واتە: وەڵامی چ پرسیارێك دەدەیتەوە، ئەوا دەبێت ژمارەی ئەو پرسیارە بنووسی.

٨- هیچ پرسیارێك بە بەتاڵی جێمەهێڵە و هەرچەندێکت لە وەڵامی پرسیارەکە زانی بینووسە، ئەگەر زانیاریشت لەسەری نەبوو بە بۆچوونی خۆت وەڵام بدەرەوە.

٩- نەکەی دوو وەڵامی جیاوازو دژبەیەك بۆ یەك پرسیار بنووسی بەهیوای ئەوەی مامۆستا ڕاستەکەت بۆ هەژماربکات، چونکە مامۆستا هیچیانت بۆ هەژمارناکات.

١٠- ئەگەر وەڵامی پرسیارێکت نەزانی ئەوا بیربکەوەو هەوڵبدە وەڵامەکەت بیربێتەوە، هەوڵبدە بیرتبێتەوە ئەم پرسیارە لەکام بەشی کتێبەکەت و لە چ لاپەڕەیەکە، لە چ ڕۆژێك بابەتەکەت وەرگرتوەو نمونەکان چی بوون کە مامۆستا بۆی باسکردن، ئەم لاپەڕەیە چ وێنەیەکی تیایە، زۆرجار دوای بیرکردنەوەیەکی زۆر وەڵامەکەت بیردێتەوە.

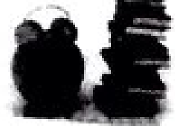
١١- داوای ڕونکردنەوە بکە ئەگەر لە پرسیارێك تێنەگەیشتی، چونکە هەروەك گوتراوە: تێگەیشتن لە پرسیار، نیوەی وەڵامە.



١٢- گەر قوتابییەکان زوو تەواوبوونو چونەدەروە تەرکیز مەخەرە سەر ئەوەی کە چۆن بەخێرایی وەڵامی پرسیارەکانیان داوەتەوە، چونکە تۆو ئەوان لە یەکتر جیاوازنو هەر یەکێکتان لە بوارێکدا سەرکەوتونو جیاوازی تاکایەتی لەنێوانتاندا هەیە، جگە لەوە لەوانەیە ئەو قوتابیەی کە زوو دەچێتەدەرەوە وەڵامی پرسیارەکانی نەزانیبێ، یان بەپەلە وەڵامی دابێتەوەو هەڵەی زۆری کردبێ، بۆیە پێویستە تەرکیز نەخەیتە سەر ئەو قوتابیانەو کات بە خۆت بدەیتو بەوپەڕی پشوو و بێ پەلەکردن وەڵامی پرسیارەکان بدەیتەوە.

١٣- بەهیچ شێوەیەك بیر لە غەشکردن مەکەوە، چونکە غەشکردن دەبێتەهۆی هەستکردن بە گوناهو شەرمەزاریو لاوازی ڕێزگرتنی خودو خەمباریو هەستکردن بە کەمیو کاریگەرییەکی نەرێنی لەسەر ژیانی دونیاو دواڕۆژت هەیە، هەروەها قوتابی لەکاتی غەشکردندا ترسی ئەوەی هەیە کە مامۆستای چاودێر بیبینێ، بۆیە هەندێك جار ئەم ترسە دەبێتەهۆی ئەوەی ئەوەی دەشیزانێ بیریبچێت.

١٤- پێداچونەوە بۆ وەڵامەکانت بکەوەو دڵنیابە لەوەی کە هەموو پرسیارەکانت وەڵامداوەتەوە، بەڵام لەکاتی پێداچونەوە خۆت مەشڵەژێنەو گومان لە وەڵامە ڕاستەکان مەکەو مەیانگۆڕە.



سێیەم: دوای تاقیکردنەوە:

دوای کۆتایی تەواوبوونی تاقیکردنەوەکەت ئەم ڕێنماییانە جێبەجێ بکە.

١- تاقیکردنەوەکە لە بیربکە، چونکە کۆتایی پێهات، بگەڕێوە ماڵو پشوویدە.

٢- دەربارەی تاقیکردنەوەکە مەدوێو خۆت بەوە سەرقاڵ مەکە کام وەڵامت هەڵەیەو کامەیانت ڕاستە، بەڵکو خۆت بۆ تاقیکردنەوەی داهاتوو ئامادەبکە.

٣- سوود لەو ئەزموونە وەربگرەو دوای ئەوەی دەرئەنجامی تاقیکردنەوەکان وەردەگریتەوە بزانە هەڵەکانت چین ئەو هەڵانەی کە ئەنجامت داوە ڕاستیان بکەرەوە.

٤- ئەو هونەرانەی کە سوودی هەبوو بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێو ترسەکەت بیرخۆتبێنەوەو لەداهاتووشدا بەکاریان بهێنە.

٥- ئەگەر نەتتوانی لەم تاقیکردنەوەیە نمرەیەکی بەرز بەدەست بهێنی بێئومێدمەبە، بەڵکو هەوڵبدە هۆکارو پاڵنەرەکانی دوای ئەم ئەنجامە بزانیو چارەسەریان بکەیت، واتە: هەوڵبدە بزانی بۆچی نەتتوانی نمرەیەکی بەرز بەدەست بهێنیو ئەو هۆکارانە دیاربکەو چارەسەریان بکە، ئەگەر بەهۆی کەمی خوێندن بووە، ئەوە کاتی خوێندنت زیادبکە، ئەگەر بەهۆی ئەوە بووە کە شێوازی خوێندنت هەڵەبووە، ئەوە شێوازی خوێندنت بگۆڕە...تاد.

بەشی سێیەم

کۆمەڵێک ڕێنمایی گشتی





یەکەم: کۆمەڵێک ڕێنمایی گشتی بۆ دایکان و باوکان:

١- چاوەڕوانی ئەرێنی لە منداڵەکانتان بکەن و پێشبینی ئەوە بکەن کە لە داهاتوودا کەسانێکی گەورەو سوودبەخشیان لێدەردەچێ، چونکە ئەمە دەبێت بە پاڵنەرێك بۆئەوەی ئەوان زیاتر باوەڕیان بە خۆیان هەبێ و ڕێزگرتنی خودیان زیاتربێ و لەئەنجامدا کەسانێکی سەرکەوتویان لێدەربچێ.

٢- ژینگەیەکی پڕ لە دڵنیایی و ئاسایش بۆ منداڵەکانتان دروست بکەن، چونکە یەکێك لە پێداویستییە دەروونییەکانی مرۆڤ بریتییە لە ئاسایشی دەروونی و هەستکردن بەوەی کە تاك پارێزراوە لە هەموو سوکایەتی و هەستبریندارکردنێك.

٣- ڕێزی منداڵەکانتان بگرن و پرس و ڕاوێژیان پێبکەن و گرنگی بە بیرو بۆچوونەکانیان بدەن تاوەکو ئەوانیش ڕێزگرتنی خودیان بەرزببێتەوە.

٤- هانی منداڵەکانتان بدەن بۆ ئەنجامدانی ڕەفتاری ئەرێنی وەك: نوێژکردن و چاکەکردن لەگەڵ خەڵك و خوێندنەوەی کتێب و وەرزشکردن...تاد.

٥- خۆتان نمونەیەکی جوان بن بۆ منداڵەکانتان، چونکە بەپێی تیۆری فێربوونی کۆمەڵایەتی منداڵ لە ئەنجامی سەرنجدان و لاساییکردنەوەی کەسانی نزیکی (مۆدێلەکانی) فێردەبێ.



٦- جیاوازی لەنێوان منداڵەكانتان مەكەن بەوەی گرنگی زیاتر بە یەكێكیان بدەن‌و ئەوانی تر پشتگوێ بخەن.

٧- هەوڵبدەن لە سایكۆلۆژیای قۆناغی منداڵەكانتان تێبگەن، واتە: گەر منداڵەكانتان لە قۆناغی هەرزەكارین، پێویستە سایكۆلۆژیای ئەو قۆناغە بناسن تا بتوانن لە ڕەفتارو گۆڕانكارییە فسیۆلۆژی‌و جەستەیی‌و هەڵچوونی‌و كۆمەڵایەتییەكانیان تێبگەن‌و بەشێوەیەكی گونجاو مامەڵەیان لەگەڵدا بكەن.

٨- ئاگاداری جیاوازی تاكایەتی بن‌و منداڵەكانتان بە هیچ كەس بەراوردمەكەن.

٩- بەپێی پێویست بوار بۆ منداڵەكانتان برەخسێنن بۆ یاریكردن‌و جوڵەو چالاكی‌و وەرزش‌و پیاسەكردن...تاد، چاودێریشیان بكەن تاوەكو توشی هەڵە نەبن‌و برادەری خراپ بەرەو ڕێگایەكی خراپیان نەبات.

١٠- پێویستە ناوە ناوە سەردانی قوتابخانە بكەن‌و تابزنن قوتابی لە خوێندن‌و لایەنی ئەخلاقی چۆنە.

١١- هاندان‌و پاداشتكردنی منداڵەكانتان لەكاتی ئەنجامدانی ڕەفتارێكی گونجاوو بەدەستهێنانی نمرەیەكی بەرز، جا پاداشتەكە مەعنەوی بێ، وەكو: دەستخۆشی‌و شانازیپێوەكردن‌و وەسفكردنی لەناو خزمان...تاد، یان ماددی بێ، وەكو: پێدانی كتێب، قەڵەم،...تاد وەك دیاریەك، بەڵام واباشترە پاداشتی مەعنەوی زیاتر بەكاربێ.

١٢- لە كاتی تاقیكردنەوە پێویستە زیاتر یارمەتی قوتابیان بدەن‌و ئەم ڕێنماییانە جێبەجێبكەن:



- چاوەڕوانی ئەوەی لێبکەن نمرەی باش بەدەست بهێنیو پێی بڵێن: ئێمە باوەڕمان وایە کە تۆ دەتوانی نمرەیەکی زۆرباش بەدەست بهێنیت.
- ژینگەیەکی هێمن دروست بکەن لە ماڵ.
- لە نۆخی قوتابی تێبگەنو فشاری مەخەنە سەرو زۆر پێ مەڵێن: بخوێنە، گەروابێ دەرناچی، بەڵکو پێی بڵێن: ئێمە دڵنیاین سەرکەوتودەبیو باشترین نمرە بەدەست دەهێنی.
- سەردانیو داوەتکردن کەم بکەنەوە.

١٢- گەر قوتابی لە تاقیکردنەوە نمرەی لاوازی بەدەست هێنا ئەوا دەتوانن ئەم ڕێنماییانە جێبەجێ بکەن:

- بەهیچ شێوەیەك توندو تیژیو سزای جەستەیی لەگەڵ بەکارمەهێنە، چونکە کاریگەری نەرێنی لەسەر باری دەروونیو جەستەیی هەیەو دەبێتەهۆی هەستکردن بە کەمیو خەمباریو بێزاربوون لە خوێندن.
- هەوڵبدە لەگەڵ منداڵەکەت دابنیشە وەك هاوڕێیەكو سەرەتا وەسفی بکەو پێی بڵێ: من دەزانم تۆ قوتابیەکی زیرەکیو توانایەکی زۆرت هەیەو قوتابیەکی ڕەوشت بەرزیو ئەو نمرانە لەگەڵ ئاستی تواناکانی تۆ ناگونجێنو تۆ دەتوانی نمرەی زۆر بەرزتر بەدەست بهێنی، بەڵام دەبێ هۆکارێك هەبێ بۆ کەمی نمرەکانت، لە پاشان هەوڵبدە هۆکاری لاوزی نمرەکانی بزانی، واتە: هەوڵبدە بزانی پاڵنەری لاوازی نمرەکانی چیە، ئایا خۆی ڕۆژانە ناخوێنێ، ڕەشبینەو بیرکردنەوەی نەرێنیە، هاوڕێی خراپی هەیەو کەوتۆتە ژێر کاریگەریان، ژینگەی قوتابخانەی خراپە، سەرقاڵە بە فەیس بووكو

ئینتەرنێت...تاد، لەپاشان هەوڵی چارەسەرکردنی پاڵنەری لاوازی خوێندنەکەی بدە، بۆ نمونە گەر بەهۆی فەیس بووکەوە ناخوێنێ، پێی بڵێ: هەمو شتێك بە ئەنجامەکەی هەڵدەسەنگێندرێ، واتە: بەهۆی ئەنجامەکەیەوە دەزانین ئەرێنیە، یان نەرێنیە، پرسیاری لێ بکە بەدرێژایی ئەو ماوەیەی کە فەیس بووکت بەکارهێناوە چ سوودێکت لێی وەرگرتوە جگە لە کات کوشتن‌و دواکەوتن لە خوێندن‌و لاوازبوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانت‌و چەندان زیانی تر؟، واتە: هەوڵبدە لەڕێگای باسکردنی لایەنە نەرێنییەکانی فەیس بووك‌و لایەنە ئەرێنیەکانی وازهێنان لە فەیس بووك، یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی باوەڕی پێ بهێنی کە واز لەو خووە بهێنێ، یان کەمی بکاتەوە.

- باسی ئەنجامە ئەرێنیەکانی خوێندن‌و ئەنجامە نەرێنیەکانی نەخوێندنی بۆ بکەو بەوهۆیەوە هانی بدە تا زیاتر کۆشش بکات.
- واباشە بە منداڵەکەت نەڵێی پێویستە لە هەموو وانەکان (١٠٠) بەدەست بهێنی، یان بەرزترین نمرە بەدەست بهێنی، بەڵکو پێی بڵێ: ئەرکی خۆت جێبەجێ بکەو هەموو هۆکارەکان بگرەبەر، دڵنیابە باشترین نمرە بەدەست دەهێنی، چونکە گەر پێویستت کرد لەسەری کە نمرەیەکی دیاریکراوبهێنێ، ئەو پێویست کردنە توشی فشاری دەروونی دەکات‌و لەوانەیە هەمیشە لە دۆخێکی هەڵچوونی بژی‌و نەتوانێ باش بخوێنێ‌و هەمیشە بیری لەسەر ئەنجامەکانی تاقیکردنەوە بیێ‌و بترسێ.



- گەر نمرەکانی بەرزکردەوە با بەرێژەیەکی کەمیش بێ دەست خۆشی لێ بکەو هانی بدە کە باشتربێ، هەرگیز منداڵەکەت بە قوتابی تر بەراوردمەو مەڵێ: براکەت، یان خوشکەکەت، یان هەرکەسێکی تر نمرەی لە تۆ باشترە، بەڵکو بەخۆی بەراوردی بکە، واتە: پێی بڵێ: ئەمساڵ لە پار باشتری، ئەم هەفتەیە لە هەفتەی ڕابردوو باشتری، ئەم کۆرسە لە کۆرسەکەی تر باشتری...تاد.
- سەردانی قوتابخانەکەی بکەو قسە لەگەڵ توێژەری دەروونیو کۆمەڵایەتیو مامۆستاکانی بکەو هەوڵبدە سوود لە ڕێنماییەکانیان وەربگری بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکانیو داوایان لێ بکە هانی بدەن.

دووەم: کۆمەڵێك ڕێنمایی گشتی بۆ مامۆستایان:

١- پێویستە مامۆستایان ڕەچاوی جیاوازی تاکایەتی بکەن کە لەنێو قوتابیەکاندا هەیەو نابێ وابزانن کە سەرجەم قوتابیان هەمان تواناو لێهاتوییو کارامەییان هەیەو بەیەك شێوازو یەکجار ڕونکردنەوەی بابەتەکە تێدەگەن، بەڵکو لە جیهاندا هیچ دوو قوتابیەك نادۆزیتەوە لە هەمو خەسڵەتو سیماتەکاندا وەکو یەك بن، بۆیە ئاساییە گەر قوتابیەك لەوانەی بیرکاری بەتواناتربێ لە قوتابیەکی تر، یان ئاساییە گەر قوتابیەك بەجارێ لە مامۆستاکەی تێبگاتو یەکێکی تر بە دووجار.

٢- پێویستە مامۆستایان بەشێوەیەکی زانستی وانەکانی خوێندن ڕوونبکەنەوەو وەڵامی پرسیاری ئەو قوتابیانەبدەنەوە کە لە بابەتەکە تێنەگەیشتوون.

٣- نابێ تەنیا مامۆستا قسەبکاتو قوتابیان تەنیا گوێبگرن، بەڵکو پێویستە گرنگی بە بەشدارپێکردنی ڕۆژانەی قوتابیان بدەن.

٤- پاداشتکردنو دەستخۆشیکردن لەو قوتابیانەی کە ئەرکەکانیان جێبەجێدەکەنو سزادانی پەروەردەیی ئەو قوتابیانەی ئەرکەکانیان جێبەجێ ناکەن.

٥- پێویستە مامۆستا گەشبینو ھاندەربێو ڕەشبینو ڕوخێنەر نەبێ، نابێ مامۆستا بە قوتابیەکان بڵێ: ئێوە لە بابەتی من دەرناچن، پرسیاری گران دێنمەوە...تاد.

٦- پێویستە مامۆستا لە قوتابخانەو پۆلو ھۆڵی تاقیکردنەوە ژینگەیەکی گونجاوو پڕ لە دڵنیایی بۆ قوتابی دروست بکات.

٧- پێویستە مامۆستا ڕێز لە قوتابیان بگرێو خۆشەویستیان پێببەخشێ.

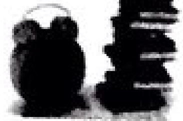
٨- ھەوڵبدات بۆ دۆزینەوەی تواناو لێھاتووییەکانی قوتابیان.

٩- پێویستە مامۆستا قوتابیان بەیەکتر بەراوردنەکاتو نەڵێ: نووسەر لە سایە زیرەکترە، یان ئاسۆ لە سەرکەوت وریاترو بەتواناترە، چونکە ئەمە دەبێتەھۆی دروستبوونی حەسوودیو غیرە لەناخی سایەو سەرکەوت، ھەروەھا جیاوازی تاکایەتی لەنێوان قوتابیان ھەیەو ھەریەکێکیان لەبوارێکدا سەرکەوتوون.

١٠- پێویستە مامۆستا جیاوازی لەنێوان قوتابیان نەکات لە نمرەپێدانو بەشداریپێکردنو سەیرکردنو بزەو خەندەبۆکردن...تاد.

١١- پێویستە مامۆستا ڕووخۆشو دەم بە خەندە بێ.

١٢- نابێ مامۆستا کێشەی خۆی بباتە ناو پۆلو خۆی بەسەر قوتابیەکانی بەتاڵبکاتەوە.



١٢- پێویستە مامۆستا لە سایکۆلۆژیای گەشە شارەزابێ، بەتایبەت سایکۆلۆژیای ئەو قوتابیانەی کە وانەیان پێ دەڵێ، بۆ نمونە ئەگەر وانە بە هەرزەکاران بڵێت پێویستە لە سایکۆلۆژیای هەرزەکار شارەزابێو ئەم بابەتانە بزانێ: هەرزەکاری چیە؟، گۆڕانکارییە جەستەیی‌و فسیۆلۆژی‌و ئەقلی‌و هەڵچوونی‌و کۆمەڵایەتییەکانی هەرزەکاران چین؟، گۆڕانکارییە فسیۆلۆژی‌و جەستەییەکان چ کاریگەرییەکیان لەسەر هەڵچوونەکان‌و وێنەی خودی هەرزەکار؟، کێشە باوەکانی هەرزەکارچین؟، جۆرەکانی هەرزەکار چین؟، ...تاد، چونکە زانینی ئەم بابەتانە کاریگەرییەکی ئەرێنی هەیە لەسەر سەرکەوتنی مامۆستا لە مامەڵەکردن لەگەڵ قوتابیەکانی.



سەرچاوەکان

١- مەلا صالح، محمد (٢٠٠٤). پوختەی تەفسیری قورئان، بڵاوکراوەی کتێبخانەی تیشك/ سلێمانی، چاپی پێنجەم.

٢. قەرەچەتانی، د.کەریم شەریف (٢٠٠٨)، چۆنیەتی سەعیکردنو خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە، چاپخانەی پەیوەند/ سلێمانی، چاپی یەکەم.

٣. قەرەچەتانی، د.کەریم شەریف (٢٠١٣)، سایکۆلۆژیای پەروەردەیی، چاپخانەی پەیوەند/ سلێمانی، چاپی دووەم.

٤. شێخانی، د. عادل (٢٠١٦). کارگێڕی بە چێژ، بەرگی دووەم، چاپی یەکەم.

5- Andrew Matthew (2011). Being a happy teen, Printed by C.O.S Printers Pte Ltd, Singapore, 26th Reprint.

6- Andrew Matthew (2011) Being Happy, Published by Medea master Pte Ltd, 67th reprint.

کتێبە ئەلیکترۆنیەکان (PDF)

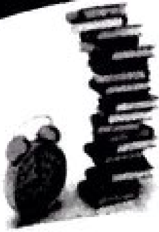
1- Celia Warin (2017). How to cope with sleep problems,text.pdf

2- Klinic Community Health Centre (2010). Stress and Stress Management, Text.pdf

3- Mastering Exam Anxiety, Student Counseling Services, University of Saskatchewan, Text.pdf

4- Murphy, Beth (2016). How to increase your self-esteem, Text.pdf

5- Schultz, Duane P & Schultz, Sydney Ellen (2009). Theories of Personality, Text.pdf



6- Stangor, Charles (2016) . Introduction to Psychology, Text.pdf
7- Test anxiety, Academic Skills Center California Polytechnic State University San Luis Obispo, California, Text.pdf
8- Tips for good mental health (2012).This booklet was written by the Canadian Mental Health Association's BC Division, Text.pdf
9- Vivyan, Carol (2013). An Introductory to self-help course in Cognitive Behaviour Therapy, Text.pdf

ئینتەرنێت

١٠- ئاوات نصرالله، سیمیناری بەهێزکردنی یادگە.

١١- قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي : علاج القلق عند الاطفال، محمد جبر، ١٨ ديسمبر ٢٠١٤.

١٢- كيفية التخلص من قلق الإمتحان، هديل البكري، ٦ ديسمبر ٢٠١٥

١٣- أنواع الاختبارات، عبير ابو عياش، ٢٧ ديسمبر ٢٠١٥



ناوەڕۆک

پێشەکی: ٥

بەشی یەکەم: دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە ٩

پێناسەی دڵەڕاوکێ: ١١

پێناسەی تاقیکردنەوە: ١١

ئامانجەکانی تاقیکردنەوە: ١١

جۆرەکانی تاقیکردنەوە:- ١٢

پێناسەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە: ١٣

ئایا دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە ئەرێنییە، یان نەرێنییە؟.................... ١٣

نیشانەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە:.. ١٤

هۆکارەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە: ١٦

بۆچی لەکاتی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە قوتابی زانیارییەکانی بیردەچێتەوە؟ ١٨

بەشی دووەم: چۆنییەتی زاڵبوون بەسەر دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە........... ١٩

یەکەم: پێش تاقیکردنەوە: ٢١

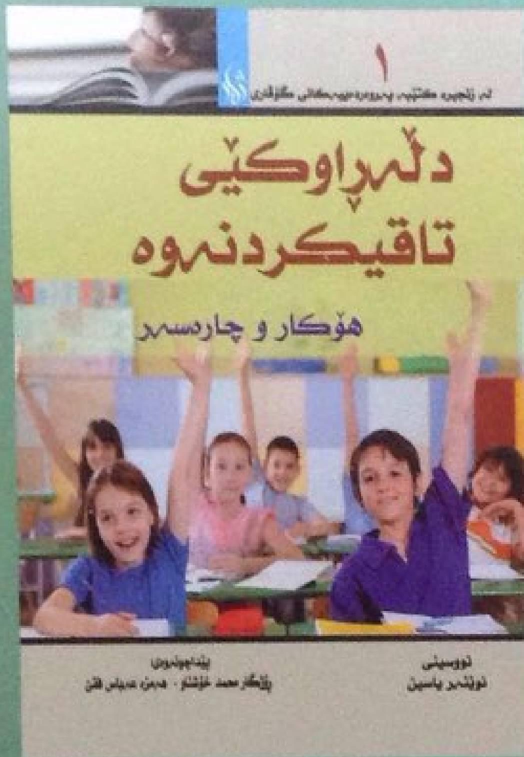
دووەم: لەماوەی تاقیکردنەوە: ٤٥

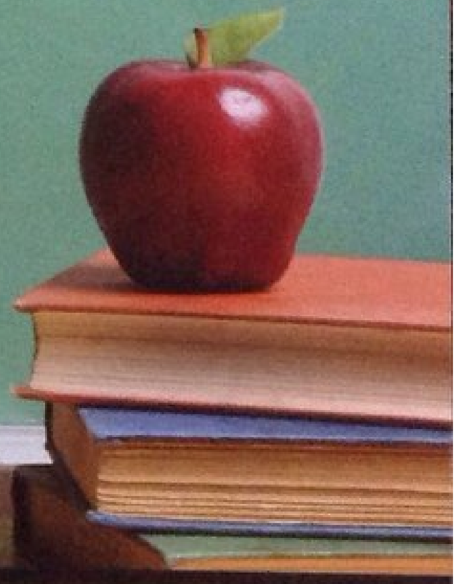
سێیەم: دوای تاقیکردنەوە:.. ٤٩

بەشی سێیەم: کۆمەڵێک ڕێنمایی گشتی ٥١

یەکەم: کۆمەڵێک ڕێنمایی گشتی بۆ دایکان و باوکان: ٥٣

دووەم: کۆمەڵێک ڕێنمایی گشتی بۆ مامۆستایان:........................ ٥٧





دیزاین
جمعە صدیق کاکە